

· 完美孕育 ·

# 孕产期 优生保健 速查百科

北京望京医院副主任医师  
邱宇清◎编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期优生保健速查百科/邱宇清编著. —北京: 电子工业出版社, 2014. 7  
(完美孕育)

ISBN 978-7-121-21691-6

I. ①孕… II. ①邱… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 245776 号

责任编辑: 刘 晓

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

装 订: 北京建泰印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 19

字数: 335 千字

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# FOREWORD

## 前言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子，能够健康活泼、聪明伶俐，能够承托他们所寄予的愿望，成为他们的骄傲。从孕前积极地调养身心，到成功受孕——一颗“种子”在腹中开始“安营扎寨”；从心怀忐忑地开启十月妊娠之旅，到经历令人感动的分娩，这一段漫长而奇妙的旅程是妈妈和宝宝共同携手度过的。

然而，该如何安全、健康地度过这漫长的十个月呢？这可能是所有准妈妈都曾问过自己的问题，也正是《孕产期优生保健速查百科》要告诉你的事情。

本书融知识性和实用性于一体，博采众家之长，紧跟时代步伐，力求从多方面、多角度阐述现代科学中有关孕产妇优生保健的相关知识，让新手父母一看就懂，一学就会。

全书分三大部分，一共十三章。第一章为孕前准备部分，详细讲解了夫妻双方在孕前需要了解的遗传、优生和生殖健康知识，同时建议进行必要的孕前体检，纠正生活中的不良习惯，采取合理的科学饮食，调整好生理和心理状态，选择最佳的受孕时机，在最佳的状态下孕育宝宝。

第二章到第十一章为孕期生活保健部分，提醒准妈妈注重孕期生活保健，采取充足均衡的饮食，制订具体的饮食方案；详细讲述了孕期常见问题及其处理方法，列出了妊娠期并发症的防治措施和注意事项，提醒准妈妈在医生



的指导下科学用药。

第十二章和第十三章为分娩与产褥期保健部分，帮助准妈妈克服临产时的恐惧心理，详细介绍了正确的分娩方法和产后护理方法，讲解了预防产后感染和产后抑郁的各种措施，促进新妈妈身体恢复。

本书内容全面翔实，结构科学严谨，脉络自然分明，文字通俗易懂，堪称一本可现查现用的孕产妇保健知识全书。

**编者**



# CONTENTS 目录

## 第一章

### 孕前保健，优生计划预约健康宝宝

第一节 孕前体检，打造健康母体环境 .....	001
孕前体检的重要性 .....	001
孕前体检的最佳时间 .....	002
男性重点要做的检查 .....	002
不孕女性应做的检查 .....	002
不育男性应做的检查 .....	003
检查出异常状况如何处理 .....	005
第二节 孕前营养，胎儿生长发育的“粮仓” .....	005
孕前补充叶酸，胎儿更健康 .....	005
缺碘对生育的不利影响 .....	006
受孕，维生素 E 不可或缺 .....	007
补锌，提高精子质量 .....	008
孕前多吃有利于排毒的食物 .....	009



### 第三节 孕前身体调养，给胎儿一个健康的“家” ..... 009

孕前培养生活好习惯 .....	009
调整良好的作息规律 .....	010
孕前容易忽视的小细节 .....	011
孕前调理好体质 .....	012
孕前积极调整体重 .....	013
孕前调养身体的讲究 .....	013

### 第四节 孕前优生知识，为好“孕”做足准备 ..... 014

遗传与优生的关系 .....	014
最佳的受孕时机 .....	015
掌握最佳的受孕姿势 .....	016
孕前戒烟戒酒戒咖啡 .....	017
如何让胎儿遗传父母的优点 .....	018
易发高危妊娠的人群 .....	019
不宜怀孕的情况 .....	021
排卵期预测有助怀孕 .....	021
对受孕有危害的职业 .....	022
药物对受孕的影响 .....	023

## 第二章

### 怀孕 1 个月，不知不觉“孕”来到

#### 第一节 孕 1 月准妈妈的情况 ..... 025

怀孕后生理上的变化 .....	025
怀孕了，告别这三种不良情绪 .....	026

<b>第二节 我知宝宝心</b>	027
孕 1 周，胎宝宝还是个卵子	027
孕 2 周，在输卵管中等待精子	028
孕 3 周，精卵结合成桑胚体了	028
孕 4 周，胚胎顺利着床	028
<b>第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮</b>	029
孕妇需要的八大营养素	029
营养要全面	030
注意饮食细节	030
孕妇最易忽视的营养素	030
孕妇忌吃的食物	031
本月营养食谱	032
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境</b>	034
怀孕前后，请远离宠物	034
远离二手烟的危害	034
谨慎噪声对胎儿的不利影响	035
远离辐射，告别电吹风	035
大气污染对胎儿的影响	036
清洁家中卫生死角	036
孕妇化妆的注意事项	037
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”</b>	038
先天性疾病的预防	038
警惕腹痛和阴道出血	039
宫外孕的症状与预防	039
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀</b>	040
胎教的益处	040
认识“优境养胎”	040
胎教也要遵循原则	041



## 第三章

# 怀孕 2 个月，甜蜜又难受的害喜时刻

### 第一节 孕 2 月准妈妈的状况 ..... 043

孕妇生理上出现的变化 ..... 043

孕妇心理不适的调整 ..... 044

### 第二节 我知宝宝心 ..... 044

孕 5 周，胎儿像个“小海马” ..... 044

孕 6 周，心脏开始跳动了 ..... 044

孕 7 周，胎儿有一粒豆子大了 ..... 045

孕 8 周，胎儿形状像颗葡萄 ..... 045

### 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮 ..... 045

孕妇食欲不振的调养 ..... 045

妊娠孕吐的饮食调整 ..... 046

需要服用营养素补充剂的孕妇 ..... 047

孕妇宜多喝牛奶及酸牛奶 ..... 048

适量吃粗粮有益健康 ..... 049

本月营养食谱 ..... 050

### 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境 ..... 051

怀孕后要勤洗头洗澡 ..... 051

怀孕后尽量少使用手机和电脑 ..... 051

孕早期不宜进行的身体检查 ..... 052

孕妇卧具的选择 ..... 052

孕妇运动的益处 .....	053
科学使用空调和电风扇 .....	054
尽量少接触洗涤剂 .....	055
不要染发烫发 .....	055
不要佩戴隐形眼镜 .....	056
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>056</b>
孕期常见的牙周问题 .....	056
孕期感冒了怎么办 .....	057
孕早期如何缓解乳房胀痛 .....	058
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>059</b>
音乐胎教的误区 .....	059
意念胎教的神奇作用 .....	059
重视养胎和护胎 .....	060

## 第四章

### 怀孕3个月，小心翼翼度过流产期

<b>第一节 孕3月准妈妈的状况 .....</b>	<b>061</b>
本月孕妇的生理变化 .....	061
孕妇应避免过度担忧 .....	062
<b>第二节 我知宝宝心 .....</b>	<b>062</b>
第9周，进入胎儿期 .....	062
第10周，豆荚大的小人儿 .....	063



第 11 周, 胎儿开始吸吮了 .....	063
第 12 周, 胎儿初具人形了 .....	063
<b>第三节 妈妈好营养, 宝宝更茁壮 .....</b>	<b>064</b>
孕妇宜吃的抗辐射食物 .....	064
孕早期忌盲目进补 .....	066
营养过剩危害大 .....	066
补镁对孕妇及胎儿健康的意义 .....	067
莫让孕妇和胎儿缺钙 .....	068
本月营养食谱 .....	068
<b>第四节 日常保健, 营造健康“孕”环境 .....</b>	<b>070</b>
孕妇睡姿有何讲究 .....	070
孕期不宜佩戴的首饰 .....	071
选择合适的内衣裤 .....	071
厨房里的注意事项 .....	072
乳房清洗宜轻柔 .....	073
选择合适的鞋子 .....	073
用药原则 .....	074
居家运动要适度 .....	075
<b>第五节 疾病预防, 懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>076</b>
孕早期出现倦怠的处理 .....	076
警惕流行性腮腺炎 .....	077
关于 B 超检查的问题 .....	077
<b>第六节 胎教乐园, 让宝宝更优秀 .....</b>	<b>079</b>
环境色彩与胎教的关系 .....	079
不能忽视的运动胎教 .....	080

# 第五章

## 怀孕 4 个月，顺利进入了安全期

<b>第一节 孕 4 月准妈妈的状况</b>	081
早孕反应结束了	081
心理变化的特点	081
<b>第二节 我知宝宝心</b>	082
第 13 周，看上去像个漂亮娃娃	082
第 14 周，脑部快速发展	082
第 15 周，宝宝开始打嗝	082
第 16 周，会在子宫中玩耍了	083
<b>第三节 妈妈有营养，宝宝更茁壮</b>	083
膳食注意营养全面	083
少食多餐很重要	084
正确补钙	084
科学搭配提高营养价值	085
好零食给营养加分	086
本月营养食谱	087
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境</b>	088
孕妇应少去拥挤的场所	088
逐步进行孕产体操练习	089
孕期选用全天然的护肤品	090
外出必须注意饮食安全	090



孕妇外出旅行的注意事项 .....	090
孕妇做家务的注意事项 .....	091
孕妇应避免经常熬夜 .....	093
如何应对大气污染 .....	093
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>094</b>
葡萄胎的主要症状 .....	094
预防胎儿宫内发育不良 .....	096
关于羊膜腔穿刺检查 .....	096
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>097</b>
胎教音乐的挑选细节 .....	097
对宝宝进行呼唤胎教 .....	099
对胎宝宝做最初的心理教育 .....	099

## 第六章

### 怀孕 5 个月，感受胎动的喜悦

<b>第一节 孕 5 月准妈妈的情况 .....</b>	<b>101</b>
初感胎动 .....	101
腰身变粗了 .....	102
<b>第二节 我知宝宝心 .....</b>	<b>102</b>
第 17 周，胎儿的听力形成 .....	102
第 18 周，是男孩还是女孩 .....	102
第 19 周，宝宝会踢腿了 .....	103
第 20 周，对光线有微弱的感应 .....	103



<b>第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮</b>	103
孕中期多补充铁剂	103
进入补钙关键期	104
进食宜细嚼慢咽	104
宜吃豆类食品	105
不利于胎儿大脑发育的食品	106
本月营养食谱	106
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境</b>	108
居室美化让心情更靓	108
远离电磁辐射的对策	109
防辐射服的选择	110
避免在卧室里放冰箱	111
乘坐公交车、地铁注意事项	111
职场孕妇的坐姿讲究	112
谨防寒冷工作环境对孕妇的影响	112
孕中期性生活有益健康	113
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”</b>	114
警惕孕期阑尾炎	114
骨盆疼痛的应对	115
妊娠疱疹的防治	116
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀</b>	116
阅读，培养宝宝的感知能力	116
为宝宝讲述一天的生活	117
触压拍打和踢肚游戏胎教	118



## 第七章

# 怀孕 6 个月，再也藏不住的“孕”味

第一节 孕 6 月准妈妈的状况 .....	119
出现多汗现象 .....	119
本月孕妇生理上的变化 .....	119
第二节 我知宝宝心 .....	120
第 21 周，胎儿味蕾形成了 .....	120
第 22 周，像个小人儿 .....	120
第 23 周，胎儿开始辨认声音 .....	121
第 24 周，会吞咽羊水了 .....	121
第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮 .....	121
每天吃够八种食物 .....	121
孕中期增加孕妇奶粉 .....	122
不同季节的健康饮食 .....	122
控制体重的饮食方法 .....	123
孕妇忌常吃黄芪炖鸡 .....	124
本月营养食谱 .....	124
第四节 日常保健，营造健康“孕”环境 .....	126
孕妇的心理调理 .....	126
不要趴着或坐着睡午觉 .....	128
警惕农药的危害 .....	128
孕妇嘴唇的护理 .....	129

冬季洗澡不宜常用浴罩 .....	130
骨盆底肌肉的锻炼 .....	130
孕妇的口腔保健 .....	131
饭后不宜懒于活动 .....	131
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>132</b>
如何缓解水肿困扰 .....	132
妊娠期膀胱炎的防治 .....	133
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>134</b>
丈夫是胎教的主力 .....	134
与胎宝宝说说生活事 .....	134
孕妇的心理与胎宝宝的性格 .....	135

## 第八章

### 怀孕 7 个月，胎教的“黄金”时段

<b>第一节 孕 7 月准妈妈的状况 .....</b>	<b>137</b>
孕妇的身体变化 .....	137
孕妇的健忘时期 .....	138
<b>第二节 我知宝宝心 .....</b>	<b>139</b>
第 25 周，大脑发育的高峰期 .....	139
第 26 周，小小呼吸专家 .....	139
第 27 周，胎儿会做梦了 .....	139
第 28 周，爱玩耍的胎儿 .....	140



<b>第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮</b>	140
补充 DHA，促进胎儿大脑发育	140
让孕妇吃出好心情的食物	141
适当增加蛋白质的摄入	142
饮食可消除妊娠斑	142
孕期不宜常吃素食	143
本月营养食谱	143
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境</b>	145
蚊虫叮咬的应对方法	145
完善浴室的防滑设备	146
减轻妊娠纹的肌肤护理	146
谨防厨房的油烟危害	147
冬季要防室内空气污染	148
学会在工作中放松	148
多做手工好处多	149
孕妇忌情绪焦虑	149
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”</b>	150
如何预防尿路感染	150
妊娠糖尿病的防治	150
早产的原因及预防	152
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀</b>	153
有意胎教的方法和作用	153
潜移默化的行为胎教	154
光照胎教的做法	155

# 第九章

## 怀孕 8 个月，妊娠反应重新来临

第一节 孕 8 月准妈妈的状况 .....	157
孕妇食欲降低 .....	157
孕妇的身体变化 .....	157
第二节 我知宝宝心 .....	159
第 29 周，逐渐变圆润了 .....	159
第 30 周，眼睛已开闭自如 .....	159
第 31 周，易受惊的胎宝宝 .....	159
第 32 周，胎宝宝更安静了 .....	160
第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮 .....	160
孕晚期的营养需求 .....	160
控制热量摄入避免巨大儿 .....	160
饮食宜少食多餐 .....	161
宜多吃玉米 .....	162
进行饮食调整 .....	162
本月营养食谱 .....	163
第四节 日常保健，营造健康“孕”环境 .....	164
妊娠晚期不宜远行 .....	164
装修与胎儿健康 .....	165
开始做辅助生产运动 .....	166
特殊孕妇的特殊保健 .....	167



缩肛运动对孕妇的益处 .....	168
孕晚期上下楼梯要小心 .....	169
坚持散步有利顺产 .....	169
孕晚期要勤检查 .....	170
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>170</b>
胎位异常与自我纠正 .....	170
胎儿窘迫是怎么回事 .....	171
警惕胎膜早破 .....	172
警惕羊水过多或过少 .....	172
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>173</b>
需注意的胎教雷区 .....	173
和宝宝一起认识图形 .....	175
胎教的宝宝更聪明 .....	175

## 第十章

### 怀孕9个月，忐忑不安的期待

<b>第一节 孕9月准妈妈们的状况 .....</b>	<b>177</b>
孕妇的身体变化 .....	177
孕妇的心理变化 .....	178
<b>第二节 我知宝宝心 .....</b>	<b>179</b>
第33周，头部降入骨盆 .....	179
第34周，脑部有上亿个神经细胞 .....	180
第35周，中枢神经基本成熟 .....	180

第 36 周，胎儿足月了 .....	180
<b>第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮 .....</b>	<b>181</b>
饮食酸碱搭配要均衡 .....	181
妊娠晚期多吃海洋食品 .....	181
平衡饮食巧妙应对水肿 .....	182
孕妇需防高血糖 .....	182
维生素 K，止血功臣 .....	185
本月营养食谱 .....	186
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境 .....</b>	<b>187</b>
洗澡时室温、水温不宜过高 .....	187
如何使用腹带 .....	188
孕晚期适度进行运动 .....	189
腹式呼吸运动 .....	189
七个有助顺产的运动 .....	190
不宜放声大笑 .....	192
调节心情的妙招 .....	192
孕晚期睡眠不好如何应对 .....	193
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>194</b>
正确对待脐带绕颈 .....	194
胎位不正的类型 .....	195
孕妇贫血的治疗 .....	195
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>196</b>
妈妈勤用脑，宝宝更聪明 .....	196
与宝宝进行情感交流 .....	197
本月音乐胎教 .....	197



## 第十一章

# 怀孕 10 个月，如期而至的幸福

<b>第一节 孕 10 月准妈妈的情况</b>	199
孕妇进入高度紧张阶段	199
孕妇的身体变化	200
<b>第二节 我知宝宝心</b>	201
第 37 周，身体发育基本完成	201
第 38 周，宝宝能在体外生存了	201
第 39 周，宝宝长新皮肤了	201
第 40 周，等待“瓜熟蒂落”	202
<b>第三节 妈妈有营养，宝宝更茁壮</b>	202
入院待产时的饮食特点	202
补充维生素 C，降低分娩危险	203
合理营养为分娩做最后准备	203
巧克力，助产“大力士”	204
本月营养食谱	204
<b>第四节 日常保健，营造健康“孕”环境</b>	207
尽量不要外出	207
够拿重物要小心	207
充分休息，应对分娩	207
消除产前焦虑	208
临产期不要控制便意	208
出现宫缩乏力要保持体力	209
孕妇用品准备	209



新生儿的衣物用品准备 .....	210
<b>第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕” .....</b>	<b>210</b>
警惕过期妊娠 .....	210
孕妇“烧心”怎么办 .....	211
什么是胎盘钙化 .....	212
<b>第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀 .....</b>	<b>213</b>
散步胎教正当时 .....	213
孕 10 月的胎教要点 .....	213
如何巩固胎教成果 .....	214

## 第十二章

# 分娩，痛并快乐的幸福时刻

<b>第一节 未雨绸缪，全方位准备迎接宝宝诞生 .....</b>	<b>215</b>
分娩前的思想准备 .....	215
分娩前的物质准备 .....	216
选择医院及医生 .....	216
了解产力在分娩中的作用 .....	217
全面了解各项医疗费用 .....	218
入院前可以先洗澡 .....	219
充分进食，补充体力 .....	219
什么是无痛分娩 .....	220
了解剖宫产 .....	221
了解不能自然分娩的情况 .....	222
临产前做好肛查 .....	223
产妇要增强自然分娩的信心 .....	224



分娩前的“灌肠”和“备皮” .....	226
分娩前丈夫的准备 .....	227

## 第二节 痛的进行时，与分娩零距离接触 .....

227

临产征兆有哪些 .....	227
分娩的三个产程 .....	228
分娩姿势的选择 .....	230
影响分娩的因素 .....	231
分娩时怎样正确地用力 .....	232
怎样减轻分娩时的痛苦 .....	233
什么是会阴侧切术 .....	235
产钳助产对婴儿的影响 .....	235
产妇应掌握的助产动作 .....	236
分娩中的那些尴尬 .....	237
什么情况下需要引产 .....	239
难产的应对措施 .....	240
产中及产后大出血的应对 .....	241

# 第十三章

## 产后保健，做个健康美丽的新妈妈

### 第一节 产后营养，快速恢复体质的保障 .....

243

产后饮食怎样保证热量摄入 .....	243
新妈妈的营养需求 .....	244
产后饮食的四原则 .....	245
产后新妈妈的补血食物 .....	245
新妈妈营养对泌乳量的影响 .....	246

产后新妈妈别急于节食 .....	247
产后多吃鸡蛋和鸡肉 .....	247
多吃蔬菜很重要 .....	247
产后应根据体质进补 .....	248
产后饮食禁忌 .....	249
<b>第二节 产后健身，重塑完美身材 .....</b>	<b>250</b>
控制饮食，告别多余热量 .....	250
产后体形变胖的预防 .....	252
产后一周身材恢复计划 .....	253
产后瘦身应把握好时机 .....	255
适合新妈妈的锻炼方式 .....	256
适量运动，轻松甩掉赘肉 .....	256
产后减肥要多喝水 .....	258
产后瑜伽让你恢复苗条身材 .....	258
<b>第三节 居家保健，健健康康坐月子 .....</b>	<b>260</b>
新妈妈自身的睡眠问题 .....	260
注意外阴清洁 .....	261
居室忌关门闭窗 .....	261
居室保持适当安静 .....	262
产后的穿戴有何讲究 .....	262
产后及时下床活动 .....	263
坐月子期间如何洗头洗澡 .....	264
产后怎样使用束腹和束裤 .....	264
产后不宜长时间读书看报 .....	265
<b>第四节 心理保健，产后调理好心情 .....</b>	<b>266</b>
测测你的产后忧郁指数 .....	266
新妈妈产后心理容易发生变化 .....	267
产后抑郁症的症状 .....	268
产后抑郁症的危害 .....	268



产后抑郁症的药物治疗 .....	269
克服产后抑郁症的建议 .....	270
<b>第五节 疾病预防，产后无病一身轻 .....</b>	<b>271</b>
如何预防产后风 .....	271
产后中暑的防治 .....	272
产后便秘的预防 .....	272
产后乳腺炎的防治 .....	273
产后尿潴留 .....	274
产后预防子宫脱垂 .....	275
恶露不尽的预防和应对 .....	276
腰背痛的原因及应对 .....	276
<b>第六节 重温甜蜜，产后更要性福 .....</b>	<b>277</b>
产后性生活不顺利的生理因素 .....	277
产后性生活不顺利的心理因素 .....	278
产后性生活勿忘避孕 .....	279
产后适合性生活的时间 .....	279
产后性生活的注意事项 .....	279
产后性生活不宜过早 .....	280

## 孕前保健， 优生计划预约健康宝宝

### 第一章

#### 第一节 孕前体检，打造健康母体环境



##### 孕前体检的重要性

孕前体检是为了给宝宝提供一个健康的环境，将来能够生育一个健康的宝宝。即使你每年都要做一次体检，并且每项检查指标都正常，孕前的体检也是必须要做的，并且夫妻双方都要做。随着优生意识的增强，越来越多的夫妻在准备孕育之前会去医院进行相应的孕前检查。毋庸置疑，这是正确的，也是非常必要的。孕前体检的主要步骤有：

首先，做 TORCH 检查。TORCH 检查就是检测女性是否感染了弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病原微生物。如果发现 TORCH 抗体呈阳性，要在医生的指导下进行治疗和定期检测，抗体转阴后才能怀孕。

其次，夫妻双方都应该做乙肝病毒的检查。乙肝病毒可以通过胎盘引起宫内感染，若不进行有效阻断，胎儿出生后可能会成为乙肝病毒携带者。

第三，女性孕前最好做一次妇科检查。一些生殖道致病微生物也有可能引起胎儿宫内感染，影响胎儿的生长发育。如果有感染的情况，应该治愈后再怀孕。



最后，女性还应做一次 B 超检查，了解子宫、卵巢、输卵管等生殖器官的情况。



### 孕前体检的最佳时间

一般来说，建议孕前的 3~6 个月开始做检查。这样即使在孕前检查中发现有不适宜怀孕的情况，还可以及时在孕前进行治疗，因此孕前检查至少要提前 3 个月进行，并且是夫妻双方同时进行。



### 男性重点要做的检查

男性要做以下重点检查。

精液常规检查：了解男性的精子质量。

生殖器检查：排除生殖器官疾病和生殖道感染。

性病检查：及时发现无症状性病患者，给予及时治疗，防止对胎儿造成伤害。



### 不孕女性应做的检查



生育能力正常的夫妻如果不采取任何避孕措施共同生活，女性婚后第一年内怀孕者约占 60%，第二年内怀孕者约占 80%。但如果婚后两年依然没有怀孕，就需要做不孕检查了。不孕检查一般主要做以下几种。

#### (1) 基础体温测量

卵巢在排卵以后分泌出的孕激素会使女性体温升高，据此，女性每天睡醒后立即测体温并画出体温变化

线，从中可以观察出是否处在排卵期。一般来说，经期过后女性体温通常在  $36.5^{\circ}\text{C}$  上下，排卵日可达到最低点，接着上升  $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，并维持 12~16 天，然后在月经来临的前一天或当天下降至低水平。这种前半段低、后半段高的基础体温称为双相体温，表示这段时期内有排卵。若后半段的体温没有升高现象，则称为单相体温，表明没有排卵。

### (2) 阴道涂片

阴道上皮脱落的细胞也会随卵巢的周期变化而呈周期性改变。阴道涂片观察细胞能够反映体内雌激素的水平，从而了解女性的内分泌情况，这样可以粗略地了解月经失调者的卵巢功能状态，但不足的一点是，不能测知是否排卵。

### (3) 子宫内膜活检

子宫内膜是受精卵着床的部位。取子宫内膜做活检，能够了解卵巢有无排卵以及分泌期的情况，同时还能知道子宫内膜有无炎症、息肉及癌等器质性病变。

### (4) 宫颈黏液观察

子宫颈腺体的分泌物会随着卵巢周期的影响而发生周期性变化。月经之后的黏液量少而黏稠，排卵期则透明、稀薄、拉丝力强。放在玻璃片上，待其干燥后，在显微镜下能够观察到羊齿状结晶。



## 不育男性应做的检查

当前，男性不育的发病率也在不断上升，所以要加强对男性不育的关注，积极进行不育的检查与治疗。男性不育主要从以下 6 方面重点检查。

### (1) 前列腺液检查

前列腺液中的病原微生物所致的炎性分泌物，会消耗精液中的氧和营养物质，从而威胁到精子的存活。感染性前列腺炎致病微生物大多数是大肠杆菌和支原体、衣原体，会造成精子凝聚、活力下降、精子数量减少和畸形精



子增多等情况。当滴虫进入前列腺，还可能吞噬大量精子，从而造成男性不育。前列腺液检查可为前列腺炎的诊断提供依据。



### (2) 遗传学检查

男性相关染色体及基因的正常是维持正常生殖功能的基础，染色体及基因的异常可导致性分化异常或精子生成障碍，从而对生殖功能产生严重的影响。所以，对两性畸形患者、身体有其他遗传缺陷者、有遗传病家族史者、无精症和严重少精症患者，进行染色体及基因检查，有着特别重要的意义。

### (3) 内分泌检查

生殖内分泌功能障碍会影响男性的性功能和生殖功能，是男性不育症的一个非常重要的原因。内分泌检查主要是有关性激素的测定，以确定睾酮（T）、促黄体生成素（LH）、促卵泡生成激素（FSH）、催乳素（PRL）、雌三醇（E2）等激素的分泌是否处于相对正常的水平。此外，还包括各种激发试验，如绒毛膜促性腺激素（HCG）刺激试验等。

### (4) 精液常规检查

这项检查是测定男性生育力的最重要、最基本的临床指标，关于精液的参数是医生首先需要了解的，在此需要提醒的是：检查前3~5天，不要同房，取精液的方法最好用手淫，保证能够获得全部精液；在两周内复查1~2次。

### (5) 精浆生化检查

对精浆的化学成分分析有助于对前列腺、附睾、精囊腺功能的了解。如果有精液量少、无精症、少精症、不明原因的精子活力下降、附属性腺先天缺陷及附属性腺疾病等情况，应该做此项检查。

### (6) 微生物检查

男性泌尿、生殖系统感染会导致男性不育，与男性泌尿、生殖系统感染



有关的病原微生物有细菌、支原体、衣原体、螺旋体、病毒等，常见的有乳头状瘤病毒、腺原体、沙眼衣原体、淋球菌等。



## \* 检查出异常状况如何处理

### (1) 先治疗，再怀孕

如果能够在怀孕之前发现问题，就可以做到早发现、早治疗。如果在治疗前就怀孕，很可能造成母亲及胎儿的危险，例如严重的高血压、糖尿病、红斑狼疮；或直接将疾病传染给胎儿，如肝炎、梅毒等。所以，这些疾病必须先经过治疗，等痊愈或病情得到控制之后，才可以考虑怀孕。

### (2) 先了解风险，并加强产前检查

有些遗传性疾病，例如地中海贫血、血友病、肌肉萎缩症、黏多糖症等，可以通过孕前咨询及检查来评估发病率，再与医生讨论是否适合怀孕生子。虽然遗传性疾病并不是每一胎都会发生，但是，夫妻要计划孕育下一代，孕前的认识及加强怀孕后的产检都是非常必要的。

### (3) 不建议怀孕生子的情况

有些时候确实存在不适合生育孩子的状况，例如母亲患有非常严重的心脏病，无法承受怀孕的过程；或是夫妻双方都有精神方面的疾病，遗传的概率过高；或是确认夫妻存在基因缺陷的问题，例如双方都是同型基因的地中海贫血基因携带者。一旦怀孕，对母亲及胎儿的危害非常大，医生会建议不要生育。

## 第二节 孕前营养，胎儿生长发育的“粮仓”



## \* 孕前补充叶酸，胎儿更健康

叶酸是一种水溶性 B 族维生素，因最初是从菠菜叶中提取得到的，所以



称为叶酸。食物中的叶酸进入人体后会转变为四氢叶酸，能发挥生理作用。



如果在妊娠早期缺乏叶酸，会影响胎儿大脑和神经系统的正常发育，严重时将造成无脑儿和脊柱裂等先天畸形，也可因胎盘发育不良而造成流产、早产等。新生儿的唇腭裂畸形及先天性心脏病，也与叶酸缺乏有关。目前已经证实，孕早期缺乏叶酸可造成胎儿神经管畸形。因此，在怀孕前后补充叶酸，可以预防

胎儿神经管畸形的发生。

在蔬菜中，菠菜、油菜、小白菜、甜菜、生菜、芦笋、龙须菜等富含叶酸；水果中，香蕉、草莓、橙子、橘子等富含叶酸；谷类食物中，麦芽、酵母、麸皮面包等富含叶酸；动物肝脏中也富含叶酸。叶酸遇热会被破坏，建议烹饪以上食物时不要长时间加热，以免破坏其中所含的叶酸。营养学家建议孕妇每天吃一根香蕉，因为香蕉富含叶酸和钾元素。另外，也可以口服含有叶酸的药剂，如斯利安叶酸片，0.4毫克/日，应在孕前3个月和孕后3个月内口服。



### 缺碘对生育的不利影响

新婚育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女和婴幼儿，是碘营养素需求最多的人群。孕妇和哺乳期妇女，不仅要满足自身对碘的生理需要量，还要通过胎盘或者乳汁供给胎儿和婴幼儿碘营养素。

人体内约含有25毫克的碘，其中10毫克在甲状腺中。碘是甲状腺素的重要组成部分，甲状腺素能促进蛋白质的生物合成，促进胎儿的生长发育。妊娠初期孕妇甲状腺功能活跃，碘的需要量增加，若碘摄入量不足，孕妇易发生甲状腺肿大、功能减弱，这会影响胎儿的发育。碘缺乏严重时会出现流

行性甲状腺肿大、克山病、智力迟钝、生育率降低、围产期死亡和婴儿死亡率增高等，这些统称为碘缺乏病。

孕妇缺碘还会造成流产、死胎、聋哑和先天性畸形。胚胎期和婴儿期严重缺碘时，可导致终身呆傻。研究还发现，缺碘胎儿脑的损害最为严重，出生时即使有轻度的碘缺乏，也可影响其智力的发育，导致长大后学习困难和影响工作。

成人每日碘供给量为 150 微克，孕妇每日应再加 25~50 微克。

富含碘的食物有海带、紫菜、海虾、海鱼及海盐等，而谷类、豆类、根茎类和果实中碘的含量均较低。

但长期摄入过量的碘可影响甲状腺对碘的利用，从而造成甲状腺肿大。故对碘的摄入与对其他营养素的摄入一样，应均衡、合理。



## 受孕，维生素 E 不可或缺

维生素 E 又叫生育酚或产妊酚，能维持生殖器官的正常机能，有促进卵泡的成熟、使黄体增大、增加孕酮的作用，从而增加受孕率。如果女性缺乏维生素 E，可出现生殖器官损害，导致不孕症或习惯性流产。

另外，缺乏维生素 E 的孕妇，因为肌肉无力，会在生产时耗时过久或造成难产，甚至导致婴儿死亡，或脑部因缺氧而受损。

人体一般都不会缺乏维生素 E。孕前是否需要服用维生素 E 制剂应该根据个人的具体情况确定。维生素 E 虽然无毒，但当服用剂量过大（每天多于 1200 国际单位）时，会引起反胃、胃肠气胀、腹泻和心动过速等不良反应。

建议准备在孕前服用维生素 E 的女性，一定要咨询专业的医生，不要随意服用，以免产生不良后果。

通过食物补充维生素 E 更安全可靠。谷类、小麦胚芽、棉籽油、南瓜、绿叶蔬菜、蛋黄、坚果类、肉类及乳制品中，均含丰富的维生素 E。卷心菜、香蕉、豆芽、动物肝脏等也含有丰富的维生素 E，可以适当多吃。



### 补锌，提高精子质量

锌有“生命的火花”与“婚姻和谐素”之称。想要做爸爸的年轻男性如果想得到一个聪明健康的宝宝，需要注意体内的锌含量，如果缺乏就要及时补充。

正常人的血浆中锌含量为 0.6~1.33 微克/毫升。而精液中锌的含量比血液中锌的含量要高百倍。锌直接参与精子内的糖酵解和氧化过程，保持精子细胞膜的完整性和通透性，维持精子的活力。男性如果缺锌，会导致睾酮等减少，不利于精液生成。缺锌还易使前列腺炎不愈，这些都可造成男性不育。所以，备孕期间男性不可缺锌。

如果通过检查发现精液中锌含量过低，可以用以下食物或药物补锌。

#### (1) 进食富含锌的食物

锌的主要食物来源有猪肝、蛋黄、瘦肉、花生、核桃、苹果等。

#### (2) 补锌药物

最常用的是硫酸锌糖浆或片剂，成人每天 300 毫克，1~3 个月为 1 个疗程，然后复查血与精液的锌含量和精子的数量、活力。如锌含量仍不足，可重复 1 个疗程。

补锌要注意的问题如下。

#### (1) 补锌不可过量

补锌太多，易患冠心病、动脉硬化症等。另外，锌摄入量过多，会在体内蓄积，引起中毒，出现恶心、吐泻、发热等症状。

#### (2) 避开钙、铁、锌同补的产品

过多的钙与铁在体内吸收过程中将与锌“争夺”载体蛋白，干扰锌的吸收。



## 孕前多吃有利于排毒的食物

计划怀孕的夫妇应在此前 6 个月就开始注意饮食，并注意摄取以下有助于排毒的食物。

### (1) 畜禽血

猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血蛋白被胃液分解后，可与进入人体的烟尘发生反应，促进巨淋巴细胞的吞噬功能。猪血中富含氨基酸、铁、钙、磷、钾、铜、锌等人体必需的营养素，尤其适宜贫血及体弱者食用。每周应该吃 1~2 次畜禽血。

### (2) 豆芽

无论黄豆、绿豆，发芽时产生的多种维生素都能够消除体内的致畸物质，并且促进性激素生成。

### (3) 春韭

又称起阳草，富含挥发油、蛋白质、纤维素、硫化物等营养素。春韭可温中益脾、壮阳固精，其粗纤维可助吸烟、饮酒者排泄出体内毒物。

## 第三节 孕前身体调养，给胎儿一个健康的“家”



## 孕前培养生活习惯

### (1) 培养运动好习惯

女性若在怀孕前有运动的习惯，则会让受孕和生产过程较为顺利。不过，对于一般上班族女性来说，每天要抽出 1 小时运动恐怕有些困难。如果上下班时多爬楼梯，少坐电梯，或者回家后一边看电视，一边做些简单的伸展运动，也能达到一定的运动效果。



### (2) 心情调适

如果孕前经常处于紧张状态,或压力太大,那么即使怀孕也容易流产。可多做一些休闲活动,家人也要适时地给予支持鼓励。

### (3) 维持理想体重

体重是判断母体健康状况、是否影响胎儿生长发育的重要参考指标。及早把自己的体重调整至理想范围,能降低孕期疾病的罹患率。



## 调整良好的作息规律

### (1) 调整作息时间

想要怀孕的女性,应该先养成规律作息,晚上 23:00 点前必须就寝,将生理机能调整到最佳状态,提高受孕概率。已经习惯熬夜的女性,应提前到每天晚上 10 点钟左右就准备上床。这样,便可逐渐改掉夜半才入睡的不良习惯,建立起身体生物钟的正常节律。



### (2) 进行适宜而有规律的体育锻炼

夫妻双方计划怀孕前的一段时间内,若能进行适宜而有规律的体育锻炼,不仅可以促进女性体内激素的合理调配,确保受孕时女性体内激素的平衡与受精卵的顺利着床,避免怀孕早期发生流产,而且可以促进胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度,更可以减轻分娩时的难度和痛苦。

对于任何一对计划怀孕的夫妻而言,应该进行一定时期的有规律的运动后再怀孕。例如:夫妻双方计划怀孕前的 3 个月,共同进行适宜与合理的运动或相关的体育锻炼,如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等。



## 孕前容易忽视的小细节

### (1) 易忽视的小细节一：穿了防辐射衣就毫无限制地使用电器

有准备的女性一般从怀孕之前就穿上了防辐射衣，认为只要这样装扮，就可以完全阻挡来自外界的辐射，于是没有一点限制地使用电脑、空调或电磁炉、微波炉等，其实这样的做法是非常不好的。据了解，市场上的防辐射服质量参差不齐，一般消费者难以对其进行判断，而且防辐射服的防辐射能力还有待进一步考证。

不过一般说来，穿防辐射服会有一定的抗辐射作用，建议孕前就开始穿，但不是说穿上了防辐射服就可以随心所欲地使用一些有辐射的电器。使用电器，还是要有顾忌，尽量不用或少用，若需要长时间使用，则每隔一段时间就要休息一下。

### (2) 易忽视的小细节二：饮食上依旧随心所欲

从计划怀孕前半年开始，女性就不能爱吃什么就吃什么、想吃什么就吃什么了。必须放弃生吃水产品，诸如生蚝、生鱼片等。因为微生物在人体内生存的时间长得超出人们的想象，并且这些水产品中的细菌等有害微生物会导致死胎或者流产。

### (3) 易忽视的小细节三：炒菜用加碘盐仍缺碘

家里炒菜时放的是加碘盐，可是在怀孕之后还是会缺碘，这是为什么呢？调查显示，女性一旦怀孕，就非常容易缺碘，30%的孕妇轻度缺碘，5%重度缺碘，而重度缺碘就会导致流产。

现在炒菜虽都用碘盐，但很多人平时都习惯在炒菜的过程中放碘盐。这种方法看似补了碘，实际上在炒菜的过程中加放碘盐，就很容易导致碘的挥发。炒菜正确放盐的方法是在菜炒熟后再放碘盐，这样碘才不会挥发，可以起到补充碘的作用。

### (4) 易忽视的小细节四：孕前仍然使用化妆品

很多女性有每天化妆的习惯，尤其是使用隔离霜、粉底或美白祛斑霜等



含铅的化妆品。这里需要提醒的是，越是美白效果好的化妆品其含铅量就越高。如果女性体内含铅量过多，就会造成宝宝患贫血、多动、智力低下等各种疾病。所以，在孕前准备阶段，女性最好不用或少用这些含铅化妆品，能够保持最基本的皮肤清洁就可以了。

### (5) 易忽视的小细节五：无法放弃曾经钟爱的火锅、烧烤等

大多数牛、羊的体内都有可能寄生着人们肉眼所看不见的弓形虫。在吃火锅的时候，把肉片放到汤中稍微一烫就开始吃，这样做是远远不够的。因为这瞬间的加热是无法杀死寄生在肉片细胞内的弓形虫虫卵的，而弓形虫的幼虫会穿过肠壁，随着血液扩散至全身。



## 孕前调理好体质

中医对调理体质有什么建议呢？

专家建议，男女双方应先接受婚前辅导，在做好心理准备和生理调适之后，再结婚。在结婚之后，注意日常饮食和作息，自婚后第二年，再开始准备怀孕。也可视个别情况，于怀孕的前3个月，依照医师的指导，通过中药及食疗法来滋补身体。专家认为调整体质要遵循以下原则。

### (1) 饮食调整

少吃生冷、辛辣、刺激性食物，三餐定时定量，营养均衡，这是调整体质的基本原则。

### (2) 作息调整

保持正常的作息，切勿熬夜，以维持身体的正常运作。

### (3) 运动调整

过逸过劳皆不利于身体保养，因此除了注意不要太过操劳之外（尤其在月经期时），平日的固定运动也是必要的。每天进行30分钟的运动，对身体机能大有帮助。



#### (4) 日常生活调整

注意性生活的频率及时间，切勿过度。医师建议，夫妻正常的性生活频率为1~2天行房一次，须注意行房时间勿太久。

感觉身体不适时勿自行去药店抓药，应先请医师诊断之后，再依其处方服药。

在季节变换之时，注意自己衣物的增减，谨防感冒。

定期进行健康检查，随时了解自己的身体状况。

永远保持快乐的心情，生活将更为轻松愉快。

最后要提醒的是，孕前体质调整最好是夫妻双方一起进行，单是妻子一个人的努力是不够的！



### 孕前积极调整体重

无论体形过胖或过瘦，在准备怀孕前，女性都应该积极进行体重调整，争取让体重处于正常状态，女性过胖或过瘦，内分泌功能都会受到影响，不仅不利于受孕，还会增加婴儿患呼吸道疾病或腹泻的概率。女性实际体重低于平均体重15%为过瘦，实际体重高于平均体重20%为过胖。



### 孕前调养身体的讲究

胚胎在妊娠早期所需要的营养，可以直接从子宫内膜储存的养料中取得，所以，孕前的营养准备是非常重要的。如果想在孕前调养好身体，就应该科学合理地调配膳食结构，多吃富含各种营养素的食物，诸如豆制品、肉类、蔬菜和水果等。

很多有害物质不仅会影响孕妇身体的健康，同时也会影响到胎儿的生长和发育，是诱发胎儿畸形的重要因素。如果在怀孕之前接触过有害物质，诸如放射线、汞、镉、铅等，应该特别注重检查体内的有害物质是否超过了正常标准，如果有超标，就应该离开此类工作一段时间，待身体的各项指标值



正常后再受孕。

造成先天性畸形的一个重要原因是药物致畸。致畸的药物一般都是通过胎盘直接传给胎儿的，尤其在妊娠最初的3个月，胎儿最容易受药物的影响。如果孕前服用的某种药物在母体内有蓄积，就会对宝宝的生长发育产生影响。所以，孕前的几个月用药必须要谨慎。

酒后不要同房。酒的主要成分是酒精，酒精一旦进入体内，容易引起人体基因突变和染色体的畸变。若酒后受孕，就会使胎儿的发育受到非常大的影响。酒后受孕生出的宝宝往往会有很多缺陷：如细微动作发展障碍、智力发育不良以及出现各类身体的畸形（小眼睛、短腿、兔唇、先天性心脏病等）。所以，计划怀孕的女性不能饮酒，并劝阻丈夫也不要饮酒。

为了使精囊中贮存更多高质量的精子，夫妻应该适当减少性生活的次数。对女性来说，若有2次以上的习惯性流产或早产，应把受孕的时间往后推移12个月以上。另外，孕前腹部曾接受过X光照射者，也应该在2~3个月以后再受孕。接触二氧化硫、杀虫剂、农药、汞、铜、镉等有害物质过久，体内残留量一般在停止接触后6个月至1年以上才会基本消除，所以，在这个阶段也不宜受孕。

## 第四节 孕前优生知识，为好“孕”做足准备



### 遗传与优生的关系

遗传是物种的繁衍，是将亲代的形态结构、生理功能和外貌特征等传给后代的现象。

人类的遗传是由父母的生殖细胞经过受精后，分化发育父母双方的遗传物质，然后形成一个既与父母双方有相似之处，又与父母双方不尽相同

的个体。

从遗传的形式和结果来看，它既继承了亲代的优点，也不可避免地接受了亲代的缺点，但大自然，包括人类遵循着一个规律：优胜劣汰，适者生存。大自然在不断进化，人类在不停地进步。遗传现象是一个自然现象，也有其特有的规律。正是因为有遗传才使人类得以存在和主宰大自然，也正是因为有遗传产生新的个体与后代，才使得人类世界不断进步。



## 最佳的受孕时机

### (1) 最佳生育年龄

经过长时间的研究得出结论：中国女性最佳生育年龄在 24~29 岁之间，男性在 30~35 岁之间。女性 24~29 岁时，生理已经趋向成熟，精力较为充沛，利于孕育胎儿，能较好地避免胎儿发育不良、妊娠合并症、流产、死胎或畸胎等情况的发生。



一些遗传学家通过研究得出结论，男人在 30~35 岁时生下的后代是最优秀的，因为男性在 30 岁时精子质量会达到最高峰，还能将这个高质量状态持续 5 年。生理学家认为 24~29 岁之间的女性发育完全成熟，卵子质量高，是生育的最佳年龄段。假如女性过早怀孕生育，其腹中的胎儿会与正在发育中的母亲争夺营养，对两者的健康和发育都有比较大的影响。

综上所述，从生育年龄上来看，夫妻之间相差 6 岁左右才是比较完美的组合。年龄较大的父亲智力也更为成熟，能将更多的“密码”遗传给下一代；年轻的母亲生命力旺盛，也就为胎儿提供了更好的孕育环境，助其生长发育。因此，这种优化后的“组合”生育的后代在先天上就超越了别人一大截。



### (2) 最佳怀孕月份

理论上来说,7~8月份应该是受孕的最佳月份。孕早期3个月的不适阶段过去后正值秋凉,水果、蔬菜新鲜可口,鸡、鱼、肉、蛋供应充足。此时孕妇食欲增加,也有较好的睡眠,孕妇能充分摄入并吸收这些营养物质,对自身营养和胎儿的发育都十分有利。

7~8月份受孕,孕早期就能与寒冷和污染较严重的冬季错开,大大减少了妊娠早期患病致畸的因素。

研究发现,冬季大气中的二氧化硫、总悬浮颗粒浓度较高,孕早期处于此时期将导致孩子的出生缺陷率达到0.78%,夏秋两季浓度最低,孩子的出生缺陷率仅有0.5%~0.58%。

另外,若是在7~8月份受孕,十月怀胎(人的妊娠周期是280天)后,孩子将在第二年的4~5月份出生,正好赶上春夏之交,气候适宜,方便新生儿的护理,也有利于产妇的身体恢复。随着气温的逐渐上升,婴儿即使需要经常洗澡也不必担心受凉,还能到室外呼吸新鲜空气,多晒太阳,预防佝偻病的发生。

### (3) 最佳怀孕时刻

人体生物钟一直是科学家们关注的焦点。研究发现,人体的生理现象和机能状态在一天24小时内一直在波动:人的身体机能状态从7点到13点是呈上升趋势;到了中午的13点末至14点,是白天里的最低时刻;到了下午17点会再度上升,晚上23点又会急剧下降。因此,普遍认为晚上21~22点是受孕的最佳时刻。另外,同房后女方保持长时间的平躺睡眠有利于精子运动,增加受孕率。



## 掌握最佳的受孕姿势

### (1) 男上女下

一直保持男上女下的姿势似乎有些乏味,但这确实是女性受孕的最佳体

位。采取此种体位时，位于上方的男性一次次冲刺都能更深更近地触到女方的宫颈，在无形中帮助了精子更快更容易地“找到”卵子并与之结合。对女性而言，平躺仰卧的姿势更有助于精液射到宫颈口周围，当宫颈的外口浸泡在精液中时，为精子进入子宫创造了十分有利的条件。而男性在最后冲刺的时候，尽量接近深处，也是使精子所经路程缩短的方法。

### (2) 后位式

采取后位式的姿势，确实可以保证精液尽可能地接近子宫，因为这是最大限度深入的角度。但有一点可能不太称心，即若做爱时男性已经射精完毕，但是如果女性还保持原来的跪位或站位时，精液就会直接顺原路流出，这样的结果肯定不是想受孕的夫妻所希望看到的。在此，提醒夫妻做爱时可以采取后位式，但如果妻子感到丈夫已经射精了，不要犹豫，自己立即翻身躺下来，迫切想当爸爸的他应该也乐于接受。

### (3) 屈曲位

屈曲位就是让女性的阴道与床成垂直角度，并令阴道口大开，而男性、女性之间保持不平行的姿势，尽量以垂直的方式做爱。屈曲位的姿势虽然男女的结合程度高，但会降低女性的快感，不过也有其好处，即阴茎可以深深地插入，有利于受孕，所以对于想早些要宝宝的夫妻来说，这个姿势可说是最理想的姿势。采取这种姿势时，为了同房的顺利进行，女性可用两脚钩住男性的双肩。由于阴道与床呈垂直的角度，因此男性射出的精液不容易流出阴道，所以是最佳的受孕体位。



## 孕前戒烟戒酒戒咖啡

### (1) 吸烟影响精子质量

香烟的烟雾浓缩物中含有诱发细胞畸变和阻碍淋巴细胞合成的有害物质。每日吸烟 10 支以上或者吸二手烟者，其体内精子数量及活动能力均明显下降，精子畸形率也呈显著增多趋势。



### (2) 饮酒损害性功能

如果过度饮酒，酒精通过影响睾丸等生殖器官，引起血清睾酮水平降低，从而引起性欲减退、精子畸形，甚至导致男性不育。不过，如果男性或女性平时有饮保健酒的习惯，或在准备怀孕期间少量饮些葡萄酒等，并不会对胎儿造成影响。但得知自己怀孕后还是将酒戒掉更为安全。



### (3) 咖啡因影响受孕

准备怀孕的女性不要过多饮用咖啡、茶以及其他含咖啡因的饮料和食品。咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质，可以在一定程度上改变女性体内雌激素、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

饮料名称	咖啡因含量
咖啡 1 杯 (150 毫升)	60~140 毫克
红茶 1 杯 (150 毫升)	30~65 毫克
可乐 (341 毫升)	37 毫克
一般软饮料 (170 克)	18 毫克



## 如何让胎儿遗传父母的优点

我们性格中的很多特征是来自于遗传的。通常情况下，我们认定某个人“像他父亲一样脾气暴躁”或者“像他母亲一样温柔善良”，就是指一个人性格中的遗传部分。一般来说，在每个人身上，或多或少，或早或晚都能够隐约地看到他性格中与他的父母相似的部分。

人的性格一部分来自遗传，一部分来自后天的环境。如果从父母一方获

得的遗传物质可以确定子女的身体特征，那么它也会影响到他们性格的某些方面。因此，一个人性格是内向或者外向，这些性格表现很大程度都是从母亲或父亲的基因中遗传下来的。一般认为，母亲的基因对宝宝智力的发展起着决定性作用，而父亲的基因则主要影响着子女的易感性和情绪。

当然，除了遗传的作用之外，环境对人的个性的发展也起着极其重要的作用。不同环境下成长的儿童大约从两岁开始就在自制力、易感性和外向性格等方面有了差别。父母和宝宝之间的某些相似性来自于遗传因素，不过这种断定只能在特定的环境情况下有效：如这种遗传因素紧密地同宝宝生活的环境相关联，或者生活在他的家庭这样的特定环境中。

就像精神疾病可以遗传一样，人的气质与性格也能够在母体怀孕的过程中遗传。但是随着宝宝慢慢长大，接触的社会范围不断扩大，受环境的影响不断加深，他的性格就会越来越趋向社会性。在现实中，绝大多数人的性格为混合型，性格再开朗的人也会有内向的时候，而性情急躁的人在处理事情中有时也会表现出冷静的方面。

但总体来说，性格开朗的人基本上一生都是性格开朗的，而性格内向的人，基本上一辈子都偏于内向。尽管大多数父母都希望自己的孩子开朗、活泼，事实上，不同性格各有利弊。



## 易发高危妊娠的人群

### (1) 高龄孕妇

35 岁以上的孕妇就属于高龄孕妇。高龄孕妇跟一般孕妇最大的差异是年龄比较大，容易生下染色体异常的孩子。因为年纪越大，发生内科疾病的概率就越高，患高血压、心脏病、肾病、糖尿病的概率就越高，所以高龄孕妇在怀孕时，产生的内科并发症就会比年轻的孕妇多。

### (2) 低龄孕妇

年龄小于 18 岁的孕妇就属于低龄孕妇。低龄孕妇由于年纪太小，往往不



懂得在怀孕期间好好照料自己，无法保证充足的营养，导致胎儿出生时体重太轻，甚至死亡。

### (3) 体重超标

当孕妇体重超过 90 千克时就要特别注意。如果女性体重超标，怀孕时就容易患高血压、糖尿病等疾病。此外，虽然孕妇过胖，但胎儿却经常有营养不良的状况发生。

### (4) 体重过轻

体重过轻的女性，怀孕时容易营养不良，胎儿可能出现宫内生长受限的问题。到了生产时，还容易缺氧，产程容易延长。

### (5) 酗酒

酗酒的人通常营养不良，肝脏不好，体内维生素大量流失。在这种情况下怀孕，容易使胎儿患上酒精综合征，可能会出现宫内生长受限、中枢神经系统障碍、智力障碍及各种畸形问题。

### (6) 抽烟

平常有抽烟习惯的女性，怀孕早期流产的概率会增大，胎儿体重较不吸烟者轻，胎儿畸形率显著提高，新生儿死亡率及胎盘早期剥离的概率也较高。

### (7) 已经生产三次以上

已经生产三次以上的妈妈再次怀孕，产前容易发生前置胎盘、流产或早产。产后因为子宫复旧欠佳，容易发生产后出血。假如怀孕期间母体出血，就容易导致胎儿贫血或死亡。

### (8) 前胎死产

前胎死产的女性再怀孕时，心理压力大增，就容易增加怀孕风险。

### (9) 习惯性流产

曾出现习惯性流产的女性再怀孕时，心理压力同样很大。此外，某些造成流产的因素可能依然存在。

### (10) 特殊疾病

患糖尿病、心脏病、贫血、高血压或甲状腺相关疾病的女性一旦怀孕，



将会对身体造成更大的负担，控制不好会危及母体和胎儿的生命。

### (11) 长期服药者

许多药物都会导致畸胎。因此长期服药者在计划怀孕前，就应该告知医生，停止服用一些会导致畸胎的药物。此外，安眠药、女性激素制剂、抗生素、抗癌剂等都会造成畸胎，不可掉以轻心。



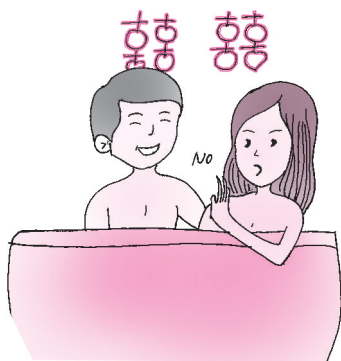
## 不宜怀孕的情况

新婚之夜应避免怀孕。因为新婚的操劳、疲惫、饮酒均可影响男性精子质量和女性卵子质量，极易造成胎儿发育不良或畸形。

蜜月旅行期间暂缓怀孕。蜜月旅行期间生活欠规律，各地生活习惯和气候差异较大，夫妇身心健康易受影响。

患有某些疾病时，应等痊愈或病情稳定后再怀孕。如男方患有感冒发烧、传染病（肝炎、结核等）或过敏性疾病（支气管哮喘），女方患有子宫肌瘤、心脏病、高血压、肾炎、甲亢、血液病等，均应认真听取医生意见后再做决定。

做过放射线透视或拍片者，应在 2~3 个月后再怀孕。



## 排卵期预测有助怀孕

### (1) 通过月经周期推算

如果女性月经周期是稳定的 28 天，从月经来潮的第一天算起，倒数 14 天就是排卵日，排卵日及其前 2 天和后 3 天加在一起称为排卵期。不过，此方法不适合月经不规律的女性使用。

### (2) 通过基础体温推测

对于月经不规律的女性，排卵的日期可能就不太好掌握，一般最简单的



方法就是通过测量基础体温来找出排卵的日期。基础体温正确的测量方法是每天清晨睡醒后不做任何活动，将体温计放在舌头下测量 3~5 分钟。测完以后把每天的体温记录在表格上，如果体温比前一天升高了  $0.5^{\circ}\text{C}$ ，并且持续了三五天，体温升高的这个日子可能就是排卵的日子。

### (3) 通过观察宫颈黏液推测

排卵期，体内的雌激素分泌达到高峰，宫颈黏液（白带）量最多，常有细带状的白带流出，有时可拉长达十几厘米（即拉丝度），像鸡蛋清似的，此时下身最潮湿。观察宫颈黏液每天需要数次，可利用起床后、洗澡前或小便前的机会用手指从阴道口取黏液检查，观察手指上的黏液外观、黏稠程度以及用手指作拉丝反应等几方面检查。这样，经过 3 个以上月经周期的观察，就可以掌握自身的宫颈黏液分泌规律和排卵期。一旦发现外阴部有湿润感及黏液有变稀的趋势，黏液能拉丝达十几厘米时，就可认为处于排卵期。



### 对受孕有危害的职业

人们在从事工农业生产、科学技术活动及其他职业活动的过程中，常会接触各类职业性有害因素（或称职业危害），而某些职业有害因素对女性的健康，特别是生殖健康会有极大的不良影响。



目前已知对月经有影响的职业有害因素就有百余种。常见的工业毒物如铅、汞、苯、甲苯、汽油等，物理因素中如强烈噪声、全身振动、电磁波等，都可引起月经异常，从而影响受孕及其质量。长期接触有机溶剂、农药以及从事视屏作业的妇女，不孕的概率更是非常高。而在孕期接触高浓度铅、苯、甲苯、麻醉剂气体、抗癌药等物

质，会增加自然流产的发生率。

现在电脑已相当普及，电脑辐射对人体的危害更是众所周知的。因此即将怀孕或已经怀孕的妇女一定要避免长时间使用电脑，并要有一定的防护措施。应每隔 1~2 小时到室外散散步，做做操，活动活动上下肢。



## 药物对受孕的影响

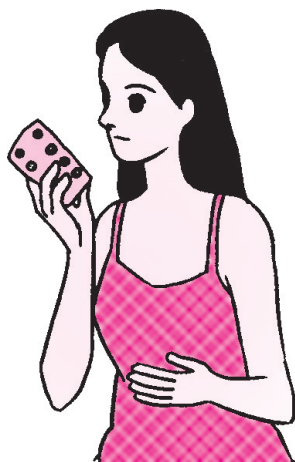
孕妇在整个孕期用药通常都很慎重，但孕前就不是那么重视了，也更容易忽略孕前丈夫的用药。其实，很多药物都会影响到精子的生存质量，甚至会引起精子的畸形。当含有药物的精液进入女性体内后，经过阴道黏膜吸收后可进入女性血液循环，从而影响受精卵，产生低体重儿及畸形儿。

### (1) 孕前 3~6 个月服药需谨慎

夫妻双方都要避免使用吗啡、氯丙嗪、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑、红霉素、利福平等药物，以免影响受精卵的质量。

如果长期使用药物避孕工具和口服避孕药物，应在停药后 6 个月再怀孕。

激素类药物、某些抗生素、止吐药、抗癌药、安眠药等，都会对生殖细胞产生一定程度的影响。有长期服药史的女性一定要咨询医生，才能确定安全受孕时间。



在计划怀孕期内需要自行服药的女性，一定要避免服用药物标识上有“孕妇禁用”字样的药物。

### (2) 影响男性精子质量的药物

抗组胺药、抗癌药、咖啡因、吗啡、类固醇、利尿药、壮阳药物等不仅可导致新生儿出生缺陷，还可导致婴儿发育迟缓、行为异常等。



### (3) 服药期间意外怀孕

如果在不知孕情的情况下服了药，先不要急着终止妊娠。因为在怀孕期间也有相对服药安全期（停经前3周胚胎未形成以前危险相对较小），况且有些药物对胚胎的影响非常小。这时你需要做的是，将用药情况详细告知医生。

医生可以根据用药的种类和性质、用药时胚胎发育的阶段、药物用量多少以及疗程的长短等来综合分析是否有终止妊娠的必要。

## 怀孕 1 个月， 不知不觉“孕”来到

## 第二章

### 第一节 孕 1 月准妈妈的情况



#### \* 怀孕后生理上的变化

##### (1) 停经

停经是怀孕初期最早、也是最重要的信号，凡是平时月经周期正常、稳定的已婚育龄女性，如果停经比正常的月经时间超过 10 天以上，就应考虑到有怀孕的可能，如停经超过两周就需要到医院检查原因。

##### (2) 胃口变化

多数怀孕的女性在月经过期 1~2 周的时候胃口就开始发生改变。平常喜欢吃的东西，可能现在突然不爱吃了，吃过一次的食物第二次就不爱吃了。有些女性甚至产生轻微的厌食或者恶心症状，还有些人突然很想吃酸味食物。总之，女性在怀孕一个月的时候可能出现头晕、乏力、嗜睡、唾液分泌增多、食欲不振以及恶心呕吐等现象，这些现象称为早孕反应。早孕反应的持续时间和发生症状会因人而异，但这些症状大多会在怀孕后第 12 周左右自行消失。



### (3) 精神疲乏

一般在怀孕大约一个月的时候,许多女性都会感到精神不佳,容易疲惫,总是很想睡觉。不过这个时期不会持续太长,很快就可以过去了。

### (4) 尿频

尿频是女性在怀孕一个月时经常出现的症状之一。有的女性甚至可达一个小时排尿一次,这是一种很正常的现象,不用治疗。如果发现自己明显尿频,就可用早孕卡测试清晨第一次尿液,即可知道自己是否怀孕。

### (5) 基础体温的变化

平时有测量自己基础体温习惯

的女性可以通过体温的变化来判断自己是否怀孕。女性正常的基础体温呈双相曲线,即排卵前较低,排卵后逐渐升高。如果月经到期没有来潮,而且体温升高后不再下降,并保持18天以上,这表示已经怀孕了,这是怀孕一个月时典型的体温变化。



## 怀孕了,告别这三种不良情绪

一般来说,孕妇不良情绪有以下三种。

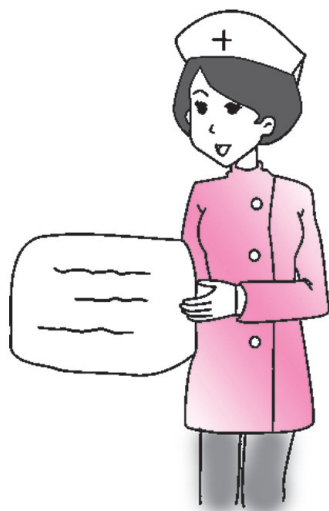
### (1) 早孕反应让孕妈妈痛苦

严格说来,早孕反应是一种生理和心理因素共同作用而产生的症状。但医学家发现,孕吐与心理因素有密切的关系,有些神经质的孕妇反应更为明显。如果孕妇厌恶怀孕,则绝大多数会孕吐并伴随体重减轻,否则相反,这说明情绪与孕吐有密切关系。如果孕妇本身性格外向,心理和情绪变化大、不稳定,还会发生剧烈孕吐和其他反应。此外,社会因素和家庭

因素也会影响孕妇的情绪，导致强烈的孕吐反应。比如单位是否有孕妇照顾政策、工作量大小、丈夫和公婆对孩子性别的期待、丈夫对怀孕的参与程度等。

### (2) 担心备孕期间的疏忽会影响胎儿健康

因为做了在怀孕时不建议做的事情，比如服用药物、烫头发等，就一直耿耿于怀。其实大可不必，想想周围，是不是很多宝宝都很健康可爱？是不是绝大多数的宝宝都没什么严重缺陷？其实，比较有害的是你的胡思乱想，只要放松心情，宝宝一定会健康出生。如果实在担心，可以咨询医生，由医生判断药物影响的程度。



### (3) 害怕自己当不好妈妈

谁也不是天生就会做妈妈的，还不是后来学的？人生就是不断学习的过程。其实，从现在开始做准备，一点都不晚，有信心就一定能培养出聪明健康的宝宝。

## 第二节 我知宝宝心



### 孕1周，胎宝宝还是个卵子

严格地说，现在还没有“胎宝宝”，此时“胎宝宝”还只是以精子和卵子的状态分别存在于丈夫和妻子的体内。

这里所说的怀孕第一周，其实是末次月经开始后的第一周。此时，“胎宝宝”还只是一个正在发育的卵子，等待与精子的结合。



### 孕2周，在输卵管中等待精子

大约在月经周期的第5~13天卵泡成熟，这时子宫内膜增生，排卵后大约在月经周期的第14~23天是黄体成熟阶段，这时子宫内膜继续增厚，如果没有受精，子宫内膜即脱落，成为月经，随着月经的结束，子宫内膜重新变厚，并准备排卵。到了排卵日，成熟的卵细胞就从卵巢中出来，在输卵管内等待精子。



### 孕3周，精卵结合成桑胚体了

这个时期准妈妈自身还没有什么感觉，但是身体内却在进行着一场变化。进入母体后的上亿个精子中，只有200多个精子能顺利到达输卵管，它们赢得了与卵细胞相遇的机会。

受精后，精子和卵子结合在一起形成受精卵，受精卵有0.2毫米大小，重约1.5微克。受精卵经过3~4天的运动到达子宫腔，在这个过程中由一个细胞分裂成多个细胞，并成为一个个总体积不变的实心细胞团，称为桑胚体。



### 孕4周，胚胎顺利着床

胚胎已经在子宫内着床，虽不具有心脏的形状，但已有活力。完成着床必须具备3个条件：即透明带在受精后7天左右必须消失，使胚泡解脱并与子宫内膜直接接触；子宫内膜增殖分泌旺盛，间质水肿，血管扩张充血；囊泡周围的细胞分化为滋养细胞和合体细胞两层，其中合体细胞能分泌溶解子宫内膜的蛋白分解酶，使胚泡着床。着床后5天左右，在受精卵底部的中心部位形成一个管道，这就是神经管。这时胎儿的头部占身体的一半，下端长有尾巴，看上去像条小鱼。



### 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



#### 孕妇需要的八大营养素

##### (1) 碳水化合物

粗粮、米饭、面食等主食，每天400克左右，三餐分布的比例为3:4:3（也符合早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少的原则）。

##### (2) 蛋白质

畜肉、禽肉、蛋类（动物性蛋白）及豆制品（植物性蛋白）等，每天150克左右的动物性蛋白，50克左右的植物性蛋白。

##### (3) 维生素

动物的肝和肾、蛋黄、水果、蔬菜。

##### (4) 钙

牛奶、奶粉、酸奶、豆类和豆制品、绿色蔬菜、虾皮、紫菜、海带等。怀孕4个月以内不建议过多补钙。

##### (5) 铁

动物内脏、瘦肉、紫菜、海带等。要避免牛奶与茶一起喝，以免影响铁的吸收，而且孕妇最好不要喝茶，浓茶就更忌了。

##### (6) 锌

肉类、蛋、奶、牡蛎等海产品。

##### (7) 膳食纤维

粗粮、富含纤维素的蔬菜、水果。

##### (8) 钾

苹果、杏、香蕉、柑橘、西红柿、牛肉、鸡肉、鱼、土豆、芝麻、葵花子等。



## 营养要全面

在怀孕第一个月，胎儿的神经系统、血液循环系统和肝脏、脐带开始发育，保证丰富的营养才能使脑细胞和神经系统健康发育，所以孕妇一定要注意饮食营养。首先应注意培养良好的饮食习惯，不挑食，不偏食，保证全面、合理的营养，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水都应保证摄入量。不同的食物富含的营养也不相同，在食用时应当有所选择，如动物性食物含锌、铜较多，豆类、蛋、瘦肉、鱼等都含有丰富的蛋白质，瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素，海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多，芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的铁。要注意，富含维生素的食品应多摄入，以防止出现便秘而加重早孕反应。如有需要也可适量地服用维生素或微量元素制剂，但补充也不宜过量。



## 注意饮食细节

为了全家人的健康，日常要避免饮用受污染的水。家庭饮水机应定期清洁，将内胆的残液倒掉。最好食用无污染的蔬菜和水果，避免食用受污染的食物或霉变食物。

如果孕妇怀孕之前有饮茶的习惯，从现在开始最好不要再饮浓茶。饮茶好处固然不少，但茶碱太多也有坏处，其中的咖啡因含量也不低。另外，茶叶中还含有大量的鞣酸，它可与食物中的铁元素结合成为一种不能被身体吸收的复合物，影响机体对铁的吸收。



## 孕妇最易忽视的营养素

人类的能量都是从食物中获得的。绝大多数的食物都由 5 种基本的营养素组合而成：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。随着生活水平的提高以及人们对孕期营养的重视，孕妇如果没有明显的挑食、偏食行为，

饮食中蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入通常是比较充足的，因为大部分维生素和矿物质在人体中的含量都很低，需求量也较小，所以，在平时只要平衡膳食就足够了。还有些维生素和矿物质，因为孕期的需求量比平时明显增加，孕期如果不增加摄入量，就很可能引起孕妇体内的含量较低，使胎儿的生长发育受到影响。

孕妇缺铁性贫血的发生很常见。女性从准备怀孕开始，就要注意补铁，怀孕第1个月，每天宜补充10~20毫克的铁剂。随着妊娠的进展，孕妇对铁的需求量会成倍地增长，如果得不到及时的补充，势必会影响到孕妇和胎儿的健康。

叶酸是B族维生素中的一种水溶性维生素，对细胞代谢、生长都有很大的作用，特别是对维持胎儿神经细胞发育、减少先天异常等有着重要的作用。叶酸最佳的补充时间是怀孕前3个月至孕早期，可以每天补充0.4毫克叶酸片，以弥补食物中叶酸摄入的不足。



## 孕妇忌吃的食物

孕期，孕妇对食物的要求很高，有些食物对孕妇有害，应忌食。

### (1) 芦荟

芦荟能使女性骨盆处的内脏器官充血，促进子宫运动，孕妇食用，极易引发腹痛，导致严重出血或流产。

### (2) 桂圆

桂圆性热，而怀孕后易阴虚引起内热，食用桂圆会热上加热，引起胎动不安，容易导致孕妇阴道出血、腹痛、流产或早产。除桂圆外，一切温热、大补之品，均不宜服用。

### (3) 久贮的土豆

发芽的土豆有毒，多数人已有警惕，但未发芽而久贮的土豆，孕妇不要吃。



### (4) 山楂

山楂可以开胃消食、甜酸可口，颇受有恶心呕吐等早孕反应的孕妇青睐。但山楂有兴奋子宫的作用，会促使子宫收缩，若大量食用山楂，可能导致流产。

### (5) 薏仁

薏仁对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。

### (6) 马齿苋

马齿苋又名马齿菜、瓜仁菜，其药性寒凉而滑利。实验证明，马齿苋汁对子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产。

### (7) 螃蟹

螃蟹性寒凉，有活血祛瘀之功，尤其是蟹爪，有明显的堕胎作用。

### (8) 甲鱼

甲鱼具有滋阴益肾之功，但是甲鱼性寒、味咸，有着较强的通血络、散瘀块作用，因而易导致堕胎，尤其是鳖甲，其堕胎之力比鳖肉更强。



## 本月营养食谱

### 红枣莲子羹

**原料** 大枣 100 克，莲子 50 克，冰糖 20 克，湿淀粉适量。

#### 制作

①将大枣洗净泡发，莲子用少量清水泡 15 分钟。

②锅中放清水 700 毫升，将大枣、莲子、冰糖放入，煮沸后改小火煮 15 分钟，将湿淀粉放入，用汤勺搅拌，大火煮沸即可。

**功效** 补血益气。适合孕期食用，也可当做两餐间点心。

## 山药核桃饼

**原料** 山药 500 克，面粉 150 克，核桃仁 100 克，果脯 50 克，蜂蜜、白糖、猪油和湿淀粉各少许。

**制作**

①将山药蒸至熟透，剥去外皮，放入大碗中捣成泥，和入面粉，揉成面团，做成圆饼状，放在平盘中，饼上面摆上核桃仁和果脯，上屉蒸 3 分钟。

②将白糖和猪油下锅，大火加热，待猪油开始融化时，加入蜂蜜和湿淀粉调匀，等到白糖溶化、汁变黏稠时，将其浇在饼上。

**功效** 香甜可口。山药、核桃仁补肾气，蜂蜜对精血有益，孕妇食之，有利于优生。

## 乌鸡汤

**原料** 乌鸡 1 只，金樱子、枸杞子、钩藤、鸡血藤、毛狗脊各 15 克（药店有售），姜 3 片，食盐适量。

**制作**

①将乌鸡洗净，斩下鸡头、鸡脚，金樱子、枸杞子、钩藤、鸡血藤、毛狗脊冲洗干净，用布包好，与鸡头、鸡脚一起放在鸡腹腔里，然后放在炖盅中。

②炖盅中加清水、姜片，与鸡一起用大火煮沸，转为小火炖至鸡肉烂熟，加食盐调味即可。

**功效** 本品具有滋阴补肾、益气养血的作用。



## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### \* 怀孕前后，请远离宠物

怀孕了，孕妇最好不要在家中养宠物！不仅不能养宠物，最好也不要接近宠物。如果家里原本已经有宠物，最好将宠物寄养到朋友家，实在要养的，孕妇也要严格禁止和宠物亲密接触。医学专家曾从产妇和流产孕妇的脐带血液发现了弓形体。这种病原体通过口腔进入人体内进行繁殖生长，并可通过胎盘造成胎儿先天性弓形体菌病，怀孕3个月后常致流产，6个月常致胎宝宝畸形或死胎。孕妇宫内感染弓形体的胎儿出生后主要表现为脑积水、小头畸形、精神障碍等。猫狗的身上可能带有这种弓形体。据了解，狗一生中会排泄这种带病原体的粪便一次，吃野鼠的猫会携带有这种病原体。所以，准备要当妈妈的女性不宜与宠物亲密接触。



### \* 远离二手烟的危害

二手烟对于孕妇、胎儿的健康所产生的负面影响是医学界所公认的。吸二手烟可以增加孕妇患胃病的概率，还会引起子宫动脉收缩，使母体不能顺利地给胎儿供氧，从而导致胎儿氧气不足，甚至引起胎儿畸形或导致孕妇流产。

孕早期的孕妇，为了自身及胎儿的安全，一定要作好以下预防工作：

在单位，可以请吸烟的同事理解你的处境，尽量不要与你在同一个空间时吸烟。

尽量不要去公共场所。公共场所里有人吸烟是无法避免的。实在没有办

法避免有人吸烟的场合，就要待在空气流通的地方，尽量让自己呼吸到新鲜的空气，或者随身带一个活性炭的口罩，遇到这种情况就戴上口罩。

请家人坚决不要在家里吸烟，来家串门的客人也不要吸烟。

在家庭或办公室、会议室等经常有人吸烟的环境中最好能主动采取消除或减轻空气污染的措施，如摆放一些绿色植物，如吊兰、常青藤等，或使用空气净化设备。

搭地铁或公交车上班时，尽量坐在车头或车尾空气流通的位置，也要避免被人撞伤。



### 谨慎噪声对胎儿的不利影响

噪声是胎儿畸形的诱发因素之一。在当今的社会，由于科技的进步带来工业和交通事业的迅速发展，噪声污染由此也就变得严重了。通过对动物的实验，已证实了噪声会影响受精卵发育，造成胎儿畸形。

在接触强烈噪声的女性中，妊娠剧吐的发生率和妊娠高血压综合征的发生率都比其他女性高。

接触强烈噪声不仅会对孕妇的健康产生危害，而且也会对胎儿产生许多不良的影响。



### 远离辐射，告别电吹风

家用电器的“辐射大王”，不是我们所认为的电脑、电视机、微波炉，而是经常被忽视的体积较小的电吹风。

使用电吹风时，辐射源离头部较近，因此产生的辐射后果也较严重，特别是在开启和关闭时，辐射最大。电吹风的功率越大辐射也越大，辐射会危害孕妇和胎儿的健康，严重者会导致胎儿畸形。

另外，孕妇使用电吹风易导致头痛、头晕、精神不振，电吹风的热风中含有对孕妇和胎儿都有害的石棉纤维颗粒。



### 大气污染对胎儿的影响

人从大气中直接吸入所需氧气，同时大气中的有害气体也不可避免地被吸入。孕期氧需求量增大，肺的通气量增加，吸入有害气体也就更多。所以大气污染将直接影响孕妇与胎儿的健康。

现代医学的研究结果表明：人胚绒毛组织染色体数目和结构畸变率与空气污染严重程度有关，胎盘对环境不良因素作用敏感，大气污染对胎盘形态和功能会产生影响。当大气污染严重时，会导致自然流产、死产、死胎、新生儿死亡和出生缺陷等情况发生。

大气的主要污染物有：铅、汞、磷、有机氯、二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物、碳氢化合物、细菌、病毒等。这些污染物主要来自现代工业生产过程中所排放到大气中的有害气体和粉尘，以及生活中液化气及煤的燃烧、汽车尾气的排放等。目前，大气污染严重地区妊娠并发症发生率高，已经引起了广泛的重视。所以，妊娠期的女性要尽量避免去人多的地方，不要在工业区附近逗留，要多到环境清幽的地方散散步，这对胎儿和母体都有好处。



### 清洁家中卫生死角

#### (1) 清除家中的卫生隐患

家庭环境中会存在卫生死角，在怀孕前期或孕中期，孕妇要请丈夫协助自己进行清扫。

#### (2) 定期清洗空调

空调通风系统是室内空气污染的主要来源之一，要注意定期进行清洗。如果已连续使用3年，需由专业人员进行一次专业、系统的清洗维护。

#### (3) 注意卫生间里的各种清洁

卫生间是大量细菌的集居地，应使用消毒剂经常消毒。牙刷、毛巾放置要远离马桶。卫生间里的垃圾也要及时清除。



#### (4) 时常清理布艺沙发

布艺沙发如果不常清洁，可能会滋生霉菌、螨虫，污染居室环境。最好每周除一次尘，先用干毛巾拍打，除去浮尘，再用湿毛巾擦拭布面。隔段时间还应该把沙发布套拆下来清洗。

#### (5) 重视厨房卫生死角

碗筷、筷筒、案板、切菜板往往会沾上生水，易滋生各种细菌，最好用干净抹布擦干。筷筒还应定期进行消毒。案板、切菜板搁置生食后，要用消毒剂进行清洁。

#### (6) 注意通风

自然空气是对房间最好的消毒方法，因此每天应在阳光充足、空气清新时开窗通风半小时以上是最好的灭菌方法。



### 孕妇化妆的注意事项

#### (1) 尽量不要用美白祛斑类化妆品

这类化妆品中一般都含有铅和汞，长期使用会严重危害人体的神经、消化道及泌尿系统。若使用化妆品引起了皮肤异常，要马上停止使用，以免给胎儿带来不利影响。

#### (2) 远离彩妆用品

口红、粉底、睫毛液、指甲油等化妆品中含有部分有毒物质，对胎儿的健康发育十分不利，也要远离。

#### (3) 不要使用精油

高纯度的精油分子一般具有轻微的毒性，经皮肤渗入到体内，很容易伤害到敏感的胎儿。而且有些精油具有活血通络的功效，如果使用了这类精油，很有可能导致流产。

#### (4) 慎用香水

香水中的人工麝香会扰乱人体内激素的分泌，影响激素正常发挥作用，



更有可能对胎儿造成不良的影响。

### (5) 慎用花露水

花露水成分里含有冰片和麝香，这两种成分都有可能导致胎儿畸形。因此，孕妇最好不要为了防蚊虫叮咬就经常涂抹花露水。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 先天性疾病的预防

怀孕早期感染风疹病毒、巨细胞病毒、流感病毒、腮腺炎病毒等可导致胎儿畸形，其先天畸形的发生率高达 72%。因此，如感觉不适，应立即到医院就诊，千万不要自己乱用药物。平时不大引起人们关注的感冒，在孕期要给予重视，一有感冒症状应及时采取措施，以免病毒影响胎儿。

孕早期是指怀孕 12 周以内这段时期，是受精卵胚胎层分化发育形成各器官的重要阶段，对来自各方面的影响特别敏感，如不注意保健，可致流产或胎儿畸形。

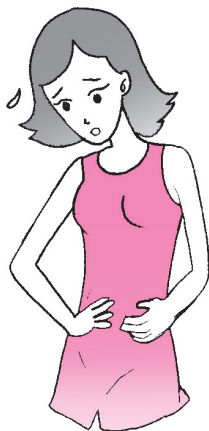
据统计，先天性畸形主要是由于遗传因素引起的，如近亲结婚、家族中遗传病等都可能使胎儿畸形。孕期酗酒、服药也会引起先天性畸形，另外，一些环境因素，如病毒感染（如风疹病毒、流感病毒）、X 线照射、工业废气、废渣以及农作物中的农药污染等，都是致畸因素。

对生过先天性畸形儿、家庭有遗传性疾病史、35 岁以上的高龄孕妇，有过死胎、多次流产、孕早期患过病毒感染而用过化疗治疗、接受过放射线的孕妇，需要在产前遗传咨询门诊做进一步检查。



## \* 警惕腹痛和阴道出血

在怀孕的过程中，孕妇在某些阶段会感觉轻微的腹部闷痛，这是正常的。但如果是突如其来的腹部疼痛，并且是痉挛性的，就需要引起重视。孕早期，如果出现剧烈的下腹疼痛并伴有阴道出血，孕妇们就要提高警惕了，这可能就是异位妊娠（宫外孕）或先兆流产的预警。如果是宫外孕，腹腔出血会导致一阵一阵如撕裂般的强烈疼痛，并伴有阴道出血；如果是先兆流产，孕妇的腹部会有明显的下坠感，腹部疼痛不是很剧烈，阴道有出血现象。一旦出现上述症状，孕妇应立即去医院就诊。



## \* 宫外孕的症状与预防

宫外孕患者一般会在妊娠6~12周后发生孕囊破裂，引起下面这些症状。

### (1) 停经

多数病人在发病前有短暂的停经史，大多6周左右。

### (2) 腹痛

发生率在95%，常为突发性，下腹一侧有撕裂样或阵发性疼痛，并伴有恶心呕吐。

### (3) 腹泻

宫外孕患者也会出现腹泻症状，如果不仔细分析病情，很容易被认为是消化不良或肠道急症。

### (4) 阴道出血

多为点滴状，深褐色，量少，不超过月经量。

### (5) 休克

可引起头晕、面色苍白、脉细、血压下降、冷汗淋漓，从而发生晕厥与休克等现象。宫外孕引起的昏厥也很容易被误认为是低血糖。



## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### \* 胎教的益处

有人说胎教应从怀孕3个月时开始，也有人说从5个月时开始，其实，从准备怀孕时就要将胎教纳入其中。受过胎教的宝宝一般具有以下过人之处。

#### (1) 更早地学会说话、与人“对话”

受过良好胎教的宝宝在出生后的2~3天，便会用自己的小嘴张合同大人“对话”；2个多月就可以认识自己的父母；3个多月时叫他的名字他就能听懂了；9~10个月时，就会有目的地叫爸爸妈妈了。这样的孩子入学后成绩也会更优异一些。

#### (2) 不那么爱哭

受过胎教的宝宝，他们的感音能力比较好，当听到妈妈的脚步声或是说话声后就会停止啼哭。

#### (3) 更早地学会发音

受过胎教比没受过胎教的宝宝能更早地学会发音。

#### (4) 更早地理解语言

受过胎教的宝宝能更早地理解大人的语言，更早地学会各种手势语，如“再见”的手势，看起来格外的聪明可爱。



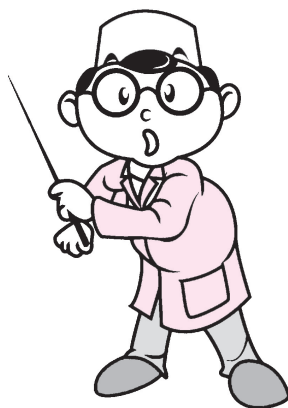
### \* 认识“优境养胎”

胎教最重要的条件之一是使胎儿生活在优良的环境中，即“优境养胎”。胎儿的生活环境可分为内环境和外环境，内环境包括孕妇的精神状态，思想

意识活动，营养状况，内脏器官、内分泌系统的健康情况以及自身品格和修养等，内环境直接影响胎儿。外环境则是指母体所处的自然和社会环境，其中也包括丈夫的生活环境和影响，外环境通过影响孕妇的身心健康间接影响胎宝宝发育。

对于夫妻来说，在计划怀孕前就要开始学习环境安全知识，以利于优化环境，安心养胎。要远离危害因素，控制不良影响，如外环境中放射线的影响、职业和嗜好的影响、烟尘及噪声的影响等。

内环境也是优境养胎的重点，母体的健康、情绪、饮食等都包含着胎教的意义。在制订怀孕计划时，双方就要时常有意识地进行心理调节，让双方的心态都更加平和、愉悦，同时还要通过锻炼保持自己的身体健康。良好的心态、积极的情绪能促进胎儿神经系统的发育。



## 胎教也要遵循原则

### (1) 坚持适度原则

年轻的父母进行胎教，往往容易出现操之过急、过度等情况，无论哪种胎教方法，都有适宜的刺激方法和定时定量的问题。比如做抚摸胎教时，如果胎儿以轻轻蠕动作出反应，可继续抚摸；如果胎儿用力挣脱或蹬腿，则应停止拍打抚摸。

迄今为止，我国关于胎教失败的例子还极少见到。但有些情况也引起了有关专家的重视。如有的母亲在心理咨询中谈到，经过音乐胎教后，自己的孩子虽然聪明活泼，但精力过盛，总是不爱睡觉。问及具体胎教方法，得知母亲孕期工作较忙，又不愿放弃胎教的机会。所以每日抽空就将胎教器置于腹部。有时母亲因疲劳很快入睡了，胎教器仍不断刺激着胎儿，这就很难保证定时定量。



操之过急的做法，有可能干扰胎儿的生物钟。

### (2) 科学胎教原则

音乐胎教时，胎教音乐的质量是至关重要的。有的胎教音乐 CD 制作条件较差，伴有较强的噪声干扰。有的则是乐曲的选择、节奏、配器等都不适宜胎教。胎教音乐一般要求乐曲要平稳、明朗，节奏接近人的正常心率，配器简练考究，频率在 500~1500 赫兹左右，使人感到舒适、安静、愉快、优美的才可选用。

具体实施胎教时还有些操作技术、技巧等问题，按摩的手法、按压的力度、所用的时间、胎儿的正常或异常反应等，还须在胎教专家、妇产科医生的指导下进行，以免发生意外。

科学的方法是按自然的发展规律，按胎儿的月龄及每个胎儿的发育水平做相应的胎教。做到不放弃施教的时机，但也不过度人为干预，在自然和谐中有计划地进行胎教。

### (3) 全家参与原则

胎教不是孕妇一个人的事情，家人也要参与进来。比如丈夫在抚摸胎体时可与胎儿说话，使胎儿从小就能听到父亲的声音，在胎儿期就感受到父爱，促进日后与父亲建立起亲密关系。家人的参与、体贴、关怀会使孕妇心情愉快，让胎儿健康发育。

## 怀孕2个月， 甜蜜又难受的害喜时刻

### 第三章

#### 第一节 孕2月准妈妈的状况



#### 孕妇生理上出现的变化

怀孕的第2个月，孕妇的生理会发生很大的变化，其主要表现有以下几种。

- (1) 身体会感觉慵懒乏力，并且嗜睡。
- (2) 孕妇的基础体温开始出现较高的状态，这种状态会持续14~19天。
- (3) 孕妇的腰部和下腹部稍微突出。此时的子宫如鹅卵一般大小，比未怀孕时稍大一点，但腹部表面还没有很明显的变化。
- (4) 乳房发胀、乳头有时会出现阵痛、颜色变暗。
- (5) 心情烦躁。
- (6) 排尿次数增多。
- (7) 胃部感到不适，并且出现孕吐的现象。
- (8) 有些人会出现头晕、心跳加速、鼻出血等症状。



## 孕妇心理不适的调整

孕妇情绪上的反应要比上个月会显得更加明显。不少原本开朗、自信、有主见的女性，在怀孕后突然变得脆弱敏感，不是担心胎儿长不好，就是担心自己得病，早孕反应也使孕妇较易产生心理波动，很难保持愉快、平静的心情，会出现烦躁、委屈等不良情绪。很多孕妇常因一点儿小事对丈夫发脾气，弄得丈夫也不知所措。

孕妇的这些情绪反应都是妊娠期间的心理不适引起的，家人要充分理解才能有效地帮助孕妇顺利地度过孕期。

## 第二节 我知宝宝心



### 孕5周，胎儿像个“小海马”

在你的子宫内现在正发生着巨大的变化，一个小生命已经入住了。从形状上看，胚胎可以分为躯体和头部。胚胎的背部有一块较深的部分，这个部分将发育为脊髓。细胞迅速分裂，主要的器官如肾脏和肝脏开始生长。此时，小胚胎大约长0.6厘米，有苹果子那么大，外观很像个“小海马”。



### 孕6周，心脏开始跳动了

胚胎正在子宫里迅速地长大，像一颗小松子仁那么大。别看它个子小，初级的肝、肾、心脏等主要器官都已经形成了，其中小心脏甚至已经有规律地跳动了，只是结构和功能还很不完善。小神经管开始连接大脑和脊髓。四肢也开始不规则地出现，医学上称它们为“胎芽”。





### 孕7周，胎儿有一粒豆子大了

进入孕期的第7周了，这时候的胚胎大约有1.0厘米长，像一颗豆子那么大。他有一个与身体不成比例的大头，并已经有肘关节和清晰可见的、微微相连的手指和脚趾。胚胎的面部器官也十分明显，眼睛就像一个明显的黑点，眼睑也在形成，耳朵呈微微的凹陷，小鼻头也正在冒出来。胚胎的皮肤非常薄，血管清晰可见。

孕妇还感觉不到胚胎来回的运动，但是胚胎会不时地在潮湿的“小家”里四处移动。



### 孕8周，胎儿形状像颗葡萄

怀孕第8周的时候，胚胎的生长速度非常快。这时候的胚胎大概长到2.0厘米，形状像颗葡萄。胚胎的器官已经开始具备了明显的特征。此时的胚胎中会有一个与身体不成比例的大头，手指和脚趾之间隐约有少量蹼状物。由于骨髓还没有形成，肝脏代替产生大量的红细胞，直到骨髓成熟后来接管肝脏的工作。从现在起胚胎将迅速地开始生长，并在几周内出现明显的轮廓。

## 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



### 孕妇食欲不振的调养

为防止在早孕时营养不良，孕妇要设法提高食欲，在食物的选择、加工及烹调过程中要多下工夫，除注意食物的色、香、味之外，可以根据个人的经济能力、季节变化来选择加工、烹调食物，以保证能够摄入最佳的营养。



调养方法有以下几点：

(1) 食物外在形态要能够引起食欲，同时还要清淡爽口、富有营养。如番茄、黄瓜、辣椒、茄子、胡萝卜、哈密瓜、苹果等，它们色彩鲜艳、营养丰富，易诱发人的食欲。

(2) 应该选择易消化、易吸收的食物。如烤面包、饼干、大米或小米稀饭。干食品能减轻恶心、呕吐症状，大米或小米稀饭能补充因恶心、呕吐失去的水分。

(3) 所选择的食物要适合自己的口味，烹调要多样化，并应尽量减少营养素的损失。

(4) 在进食过程中，应保持精神愉快。在进食时听听轻松的音乐，在餐桌上放一些鲜花点缀一下，这样都能有效地减轻早孕呕吐所致的烦躁，从而增加食欲，让胚胎得到充足的营养。



### 妊娠孕吐的饮食调整

下面给孕妇提供一些减轻孕2月妊娠反应的方法。

#### (1) 轻度妊娠呕吐的饮食纠正

少食多餐替代三餐，不限制自己的进食，多吃含蛋白质和维生素的食物。吃流质、半流质的食物。多喝水，能喝多少就喝多少，但饮水应在饭后。可吃凉食。有的观点主张孕妇不吃凉食，但这种说法没有充分的医学依据。

#### (2) 重度妊娠呕吐的饮食纠正

首先少吃油腻、过甜和辛辣的食物，多吃清淡食物。营养价值比较高的食物也应多吃，如藕粉、豆浆、蛋、奶等。

按照自己的口味去吃。即使你喜欢的食物营养价值不是很高，但只要能吃进去且对胎儿没有不良影响就好，这样比吃不进或吃了呕吐好。

早上刚起床如果就有呕吐的感觉，可以先吃点自己想吃的东西后再起床。

不管是否呕吐，只要能吃进去就要大胆去吃，即使吐了再吃，也要不断地吃。

### (3) 可缓解孕吐又有营养的食物

饮料类：柠檬汁、苏打水、纯果汁等。

蔬菜水果类：各种新鲜蔬菜和水果，蔬菜可凉拌、素炒等。

谷类食物：面包、麦片等。

蛋白质：各种肉类烹调时最好使用清炖、清蒸、水煮、水煎、爆炒的烹饪方法，尽量不吃红烧、油炸、油煎、酱制等味道厚重的肉类。

奶类：奶制品不但营养丰富，而且不占很大胃内空间，所以喝奶是很好的。如果不爱喝鲜奶，可喝酸奶，也可吃奶酪、奶片、黄油等。



## 需要服用营养素补充剂的孕妇

孕妇营养状况的好坏，直接影响胎儿的生长发育。孕妇应该去医院做生化检查，看是否存在营养不良的问题，然后有针对性地调整膳食并吃营养素补充剂。

### (1) 营养素补充剂的重要作用

提供孕前优质的营养储备。孕前3~6个月是调整营养结构的最佳时期，为优生优育做好充分的营养储备，是有效避免女性怀孕后发生营养失调的重要措施。

增强孕期孕妇体质、维护母婴健康。许多营养素都和人体免疫功能密切相关。适当增加多种营养素的摄入，除了能减轻妊娠期不适，更有助于减少孕妇怀孕期间感冒发生的概率，预防流产、早产以及大大降低出生缺陷的发生。同时，对胎儿神经细胞与脑细胞的发育也有促进作用，令出生后的宝宝体格强健。

### (2) 哪些孕妇最需要服用营养补充剂

妊娠呕吐严重的孕妇。在孕期，会有些孕妇呕吐现象比较严重，此时，为了保证母体及胎儿健康之需，就应补充营养剂。比如服一些B族维生素和



维生素 C，还可以减轻妊娠反应的不适。

挑食、偏食的孕妇。因为每个人的饮食习惯不同，膳食结构也各有差异，比如，有些人极不喜欢香菜、茴香的味道，总是避而远之，但是，这些蔬菜里含有丰富的类胡萝卜素，若长期偏食就会导致这种维生素缺乏，发生营养不良。



### 孕妇宜多喝牛奶及酸牛奶

怀孕期间每天饮用一杯牛奶和三杯牛奶的母亲，生下的婴儿体重有很大差别。据统计，怀孕母亲每天多喝一杯牛奶，孩子出生时的体重平均会增加 41 克。



同时，如果母亲在怀孕期间缺乏维生素 D 的摄入，孩子的骨骼发育将受到影响，长大后也容易患骨骼疏松症和增加骨折的危险。而一杯牛奶中大约含有 25 毫克的维生素 D，这种物质对于胎儿的骨骼发育和强化骨质十分重要；另外，一杯牛奶中还含有 50 毫克钙，孕妇需要通过脐带向婴儿传输钙，同样能促进婴儿骨骼发育。可见，孕妇多喝牛奶，好处多多。

酸牛奶是在消毒牛奶中加入适当的乳酸菌，经过发酵制成的。由于酸牛奶改变了牛奶的酸碱度，使牛奶的蛋白质发生变性凝固，结构松散，容易被人体内的蛋白酶消化。另外，牛奶中的乳糖经发酵，已分解成能被小肠吸收的半乳糖与葡萄糖。因此可避免某些人喝牛奶后出现的腹胀、腹痛、稀便等乳糖不耐受症状。由于乳酸能产生一些抗菌作用，因而酸牛奶对伤寒等病菌，以及肠道中的有害微生物的生长有一定的抑制作用，并且能在肠道里合成人体必需的多种维生素。因此酸牛奶更含有别具一格的丰富营养，对孕妇、产妇更为适宜。但是，切不可把保存不当受到污染而腐败变酸的坏牛奶当作酸牛奶喝。



## 适量吃粗粮有益健康

### (1) 粗粮营养价值高

孕妇在吃主食的时候，适宜粗细搭配，不要由于刻意追求饮食精致而致使某些营养元素吸收不够，因为有些营养素更多地被包含在粗粮里。粗粮还有意想不到的食疗作用，如我们平常所见到的红薯、玉米、糙米就是粗粮中的佳品。经常吃粗粮，胎儿的流产和早产的发生率就较低。但是值得提醒的是：在怀孕的早、中、晚期，孕妇的代谢水平是不一样的，因为腹中胎儿发育得很快，所以饮食应该根据不同时期而制订不同的营养处方。

### (2) 宜食粗粮

虽然红薯、玉米、糙米等粮食作物不如精米、白面等好吃，但是这些食物中的营养丰富、纤维素多，被人体吸收以后，不但能补充身体所需的营养，还能够刺激肠道蠕动，减少毒素的吸收，预防便秘和肠道肿瘤等疾病的发生。红薯、玉米、糙米等粮食作物被誉为“人类的平衡食物”。几种搭配着吃，则更有益于身体健康。

比较合理的营养摄入为：每天选择6~11种粗粮，在此不是强调数量的多少，而关键是种类要丰富，可以多吃几种，如燕麦、玉米、红豆等，因为不同的食物里面含有的维生素也不同，其中的营养对胎儿的发育很重要。

### (3) 吃粗粮的注意事项

将糙米碾成精米的过程中，丢失的维生素多达90%，损失的碳水化合物高达50%。如果孕妇长期吃精米，而不摄入其他含矿物质或维生素较多的食物，就会引起磷和钙等微量元素以及烟酸、核黄素等摄入不足，容易导致多梦、气喘、骨质疏松、胸腹胀满、心跳增快、水肿、食欲减退、恶心、呕吐、健忘、烦躁不安、人体机能紊乱、精力不集中、智力下降等各种不适，从而诱发神经炎、口角炎、角膜充血、睑缘炎、脂溢性皮炎等病症发生。



## 本月营养食谱

### 黑木耳炒黄花菜

**原料** 黑木耳 20 克，干黄花菜 80 克，葱 1 小段，素鲜汤 100 毫升，水淀粉 1 大匙，盐、植物油各适量，鸡精少许。

#### 制作

①将黑木耳用温水泡发后去蒂洗净，撕成小朵；将干黄花菜用冷水泡发，择洗干净，沥干水后备用；葱洗净，切末备用。

②锅内放入植物油烧热，放入葱末爆香后放入木耳、黄花菜煸炒均匀。

③放入素鲜汤，烧至黄花菜熟后放入盐、鸡精，用水淀粉勾芡即可。

**功效** 这道菜味道可口，还可以补气强身、滋养益胃，适合贫血及有出血性疾病的孕妇食用。

### 鸡汤面片

**原料** 鸡汤 400 毫升，面团 1 小块，番茄 1 个，鸡蛋 1 个，豌豆 1 大勺，鸡精、盐各适量。

#### 制作

①将番茄切块；鸡蛋打散；面团擀成薄片，切成两指宽的条。

②将豌豆放入鸡汤中烧开，把宽条面逐条抻长，下入汤锅，煮至面片呈半透明时放入番茄，再开锅时淋入打散的蛋液，蛋花熟时可尝一下味道，加入盐和鸡精调味即可。

**功效** 面食比大米好消化，便于孕早期孕妇肠胃消化吸收。

### 糯米苕麻根粥

**原料** 苕麻根 60 克，红枣 10 枚，糯米 100 克。

**制作**

①将苎麻根加水 1000 毫升，煎至 500 毫升，然后去渣取汁。

②在煎汁中加入糯米、红枣，煮成粥。粥熟后即可食用。

**功效**

苎麻根与红枣、糯米同食有止血、养血之功效，且三者均有安胎作用。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### \* 怀孕后要勤洗头洗澡

怀孕之后，汗和分泌物增多，易于疲劳。若要缓解疲劳，应当经常洗澡。值得注意的是，妊娠初期孕妇的免疫力降低，感染疾病的危险性较高，应尽量避免到大众浴池洗澡。如果实在非不得已，则应当尽量选择水质干净、客流量少的早晨时间。而且洗澡以淋浴为佳，不宜进入浴池中。外阴出现瘙痒时，在洗澡时不要使用碱性大的肥皂清洗，应请医生指导护理并按医嘱去做。

洗头能保持头发清洁、光亮、柔软，每周最好洗头 2 次，洗后不要用强风吹干，最好不用卷发器卷发，未完全干时不要梳头。洗后发型任其自然，尽量不要过多地梳理和用过热的风来吹头发。



### \* 怀孕后尽量少使用手机和电脑

科研人士进行的一项测试显示，手机在接通时，产生的辐射比通话时产生的辐射高 20 倍，因此当手机在接通阶段，使用者应避免将其贴近耳朵，这样能减少 80%~90% 的辐射量。怀孕初期的女性，还是尽量不使用手机为好，更不应将手机挂在胸前，以减低辐射对体内胎儿的影响。



电脑是现在办公室里不可或缺的办公用品，但是电脑产生的电磁辐射对细胞分裂有破坏作用，在怀孕早期可能会损伤胚胎的微细胞结构，从而导致胚胎异常。所以，在孕早期尽量不要使用电脑。



### 孕早期不宜进行的身体检查

X 线是一种放射线，对人体具有一定的危害，特别是对胎儿。妊娠 3 个月以内，正是胚胎器官形成时期，照射 X 线有很强的致畸作用，可使流产、死胎的发生率大大提高。孕妇怀孕头 3 个月内接触放射线可能引起胎儿脑积水、小头畸形或造血系统缺陷、颅骨缺损等严重后果。

如孕妇需要做 X 线检查时，应避免腹部，只照需要检查的局部。

如必须做 X 线检查时，最好做 X 线摄片检查，摄片的 X 线剂量远远小于透视。

在孕早期做过大剂量 X 线检查，特别是腹部检查的孕妇，可请医生做产前诊断，了解胎儿是否发生畸形。

CT 是利用电子计算机技术和横断层投照方式，将 X 线穿透人体每个轴层的组织，它具有很高的密度分辨力，要比普通 X 线强 100 倍。所以，做一次 CT 检查受到的 X 线照射量比 X 线检查大得多，对人体的危害也大得多。因此，孕妇做 CT 检查会产生严重的不良后果。所以，如果不是病情需要，孕妇最好不要做 CT 检查。



### 孕妇卧具的选择

#### (1) 床铺

孕妇最好不要睡太硬的床，床上应铺较厚的棉絮，避免由于床板过硬，缺乏对身体的缓冲力，从而转侧太频，多梦易醒。

#### (2) 枕头

孕妇的枕头以 9 厘米（平肩）高为宜；枕头过高会迫使颈部前屈而压迫



颈动脉。颈动脉是大脑供血的通路，受阻时会使大脑血流量降低而引起脑缺氧。

### (3) 被子

孕妇最理想的被褥是全棉布包裹棉絮。不宜使用化纤混纺织物作被套及床单。因为化纤布容易刺激皮肤，引起瘙痒。

### (4) 蚊帐

蚊帐的作用不止于避蚊防风，还能够吸附空间飘落的尘埃，以过滤空气。使用蚊帐有利于孕妇安然入眠，同时还能够使睡眠加深。

### (5) 孕垫

除了普通的枕头，当孕妇开始因为体重的增加而感到不舒服的时候，就应该开始使用专门的孕垫了。因为怀孕后，孕妇睡觉时不可以把大部分的支撑点作用于背上，这时就只好把大部分支撑点作用于两边了。左侧卧位能够减轻增大的子宫对主动脉及髂动脉的压迫，维持正常子宫动脉的血流量，保证胎盘的血液供给，可以为胎儿提供生长发育所需要的营养物质。

假如有下肢水肿或腿部静脉曲张，在取左侧卧位的同时最好将腿部适当垫高，以利于血液回流，减轻下肢水肿。同时，怀孕后背部的压力也会变大，这样就需要用孕垫来缓和背部的压力。而且，怀孕会带来很多症状，就像便秘、腿抽筋、急尿、焦虑、失眠等。而对于这些问题的缓解，最好的办法是使用孕垫。



## 孕妇运动的益处

生命在于运动，孕妇的运动意义格外重要。

益处一：适当的、合理的运动能促进消化、吸收功能，有利于吸收充足营养，满足胎儿的营养需求，从而保证胎儿的健康发育。

益处二：怀孕期间进行适当的运动，可以促进血液循环，提高血液中氧



的含量，对消除孕期身体的疲劳和不适，保持孕期心情舒畅、精神平和和稳定很重要。

益处三：孕期运动能刺激胎儿的身体发育，对胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及呼吸系统的发育十分有利。

益处四：适当运动可以促进孕妇及胎儿的新陈代谢，不但有利于增强孕妇的抵抗力，还可以使胎儿的免疫力有所增强。

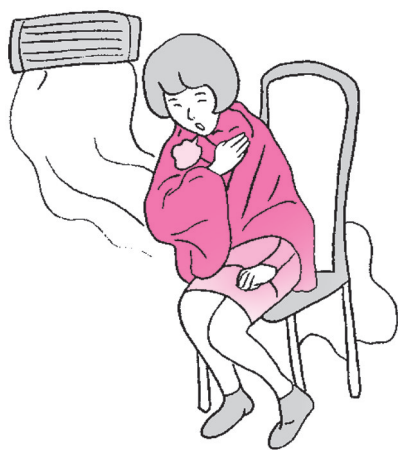
益处五：运动时不仅可以让孕妇肌肉和骨盆关节等得到锻炼，同时孕期运动还能让孕妇有顺利分娩所需要的充足体力，所以运动可以为顺利分娩创造条件。另外，运动对分娩后迅速恢复身材也非常有帮助。



### \* 科学使用空调和电风扇

怀孕期间新陈代谢比平时旺盛，皮肤散发的热量也增多，加上孕妇的基础体温比一般人高，因此，耐热力也比一般人差，夏天就会很怕热。那么，孕妇该如何使用空调、电风扇呢？

#### (1) 不宜长时间吹电风扇或者空调



如果长时间对着电风扇或者空调吹，就会使动脉血压暂时上升，增加心脏的负担。并且由于头部的血管比较丰富，对冷刺激比较敏感，长时间地吹就会出现头痛、头晕、疲倦无力等症状。使用电风扇时，应将电风扇调成摇头旋转，并且放在较远的地方，风量也下宜太大。吹空调时，应该穿上长衣裤，晚上则要盖上空调被，不能将肚子裸露在外面对着吹。

#### (2) 空调、电风扇交替用

先将空调定时关机，再将电风扇定时开机，这样不但可以节省电能，也

可以使得室内空气在接近黎明人体温度最低的时候保持最合适的温度，是节约能源和改善空气质量的一个有效办法。

### (3) 出汗多时不能马上吹电风扇或者空调

身体出汗多时，全身皮肤的毛孔就会变得疏松、汗腺大张，如果此时马上吹电风扇或者空调，就会使得邪风进入人体内，轻者伤风感冒，重者高烧不退。一般人可以通过打针吃药来治疗，可孕妇此时不能轻易打针吃药，因为一旦用药不慎，就会给胎儿的健康带来危害。所以，要避免在出汗多时吹电风扇或者空调，而要等到汗收了之后再吹，以免引发疾病。



## 尽量少接触洗涤剂

研究表明，洗涤剂中含有 AS 或 LAS 之类的化学物质，可通过哺乳动物的皮肤吸收到达输卵管。当体内成分达到一定浓度时，易致孕妇流产。目前市场上销售的各种洗涤剂均含 AS 或 LAS，洗衣粉就是其中最为常见的一种。

洗衣粉是由烷基苯磺酸钠等化学物质合成的，加酶洗衣粉可水解衣服上的蛋白质以达到去污除垢的目的。但如果清洗不净，其也会分解皮肤表面的蛋白质，甚至可能引起过敏性皮炎和湿疹；也可穿过皮肤损害造血系统和肝脏功能，还可能导致皮肤色素沉着，出现如颜面蝴蝶斑等问题。



## 不要染发烫发

作为孕妇，您同样能够时尚起来，但时尚的同时更要树立一些安全意识。看到某个新发型时，您也心痒痒了，反复犹豫做不做染色。市面上染发剂种类很多，有些药物会引起皮肤过敏反应，而孕妇的皮肤敏感度高，头发也相对脆弱，使用过程中易出现头皮发炎、红肿、掉发的症状。虽然并没有染烫发药剂造成胎儿不良影响的报告，但染烫发药剂中含有的氨有极强的挥发性和毒性。在孕期如果要染烫发，要把握下面的一些原则：



染烫发最好等到怀孕 3 个月以后，因为孕早期胎宝宝正值器官发育期，最容易造成畸形。确实想染发或烫发时，可以用植物染发剂代替合成的化学染发剂。染发时可以只处理头发中、尾段的部分，减少头皮对药物的吸收。同时在孕期应尽量减少染发的次数，以免累积的药物对胎儿造成影响。染烫头发后，适当使用护发剂，对于头发的修补及保护会有所帮助。

以前没有染过发的孕妇，最好不要在怀孕期间尝试，以免造成过敏。发质不好的人最好不要染烫头发。



### \* 不要佩戴隐形眼镜

孕妇最好不要佩戴隐形眼镜。一方面，孕妇的角膜含水量比常人高，隐形眼镜容易使眼球缺氧导致角膜水肿，从而引发角膜发炎、溃疡，严重的还会导致失明。另一方面，随着怀孕周期及个人体质的变化，角膜曲度会有所改变，从而使近视的度数或高或低。此时如果勉强戴隐形眼镜，会因镜片不适而造成眼球新生血管明显损伤，甚至导致角膜上皮剥落。对于患妊娠合并糖尿病、妊娠高血压综合征的孕妇，更要杜绝佩戴隐形眼镜，以免加重眼底病变，万一不慎因眼部感染而用药，也会影响胎儿正常发育。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 孕期常见的牙周问题

妇女在妊娠期容易患牙周疾病，较常见的有以下几种：

### (1) 妊娠牙龈炎

这是孕期最常见的牙周疾病，表现为牙龈肿痛、刷牙、进食时出血。牙龈炎是由于孕妇体内的雌、孕激素增多，使牙龈的毛细血管扩张、弯曲、弹性减弱，导致血液淤滞、血管壁的通透性增加所引起。妊娠期牙龈炎会随着妊娠的进展而加重，但产后由于体内雌、孕激素减少，症状会自行消失。

得了牙龈炎的孕妇除了做到勤刷牙、保持口腔清洁外，还要多吃富含维生素C的新鲜水果及蔬菜，也可服用维生素C片，以增强毛细血管的弹性，降低其通透性。平时多喝牛奶，可补充钙质，坚固牙齿。

### (2) 妊娠性牙龈瘤

这是指在孕妇牙龈的某个部位上长出一个小瘤子样的东西，不痛也不痒。这种小瘤子多发生在两牙之间的牙龈乳头部位，有一个细小的蒂连在牙龈上。有的颜色特别红，容易出血，比较软；有的颜色和正常牙龈差不多，不容易出血，比较硬。这种牙龈瘤的发生与孕妇体内的雌、孕激素增多有关，并随妊娠的进展而逐渐增大，但也不必担心，它一般最大也只不过有1.5厘米左右。在产后当内分泌逐渐恢复正常时，它也会随之渐渐变小，甚至消失不见，所以不必急于手术切除。

### (3) 其他症状

怀孕期间也可偶尔见到牙齿松动及牙周囊袋加深等症状。其实口腔卫生不良及以往有牙龈炎的孕妇，都可能发生牙周问题。所以，在计划怀孕前应先做口腔检查与预防治疗，在怀孕期间也应进行检查并保持口腔清洁。



## 孕期感冒了怎么办

孕妇怀孕期间，抗病能力下降，易患感冒。孕妇患了感冒服药治疗又怕影响胎儿，下面介绍几种不用吃药打针就能治疗感冒的办法：

感冒初起喉头痒痛时，立即用浓盐水每隔10分钟漱口及咽喉1次，10余次即可见效。



喝鸡汤可减轻感冒时鼻塞、流涕等症状，而且对清除呼吸道病毒有较好的效果。经常喝鸡汤可增强人体的自然抵抗能力，预防感冒的发生。

用一把金属匙子放在开水里加温后（以不烫伤手为度）放在手掌表面“治感冒穴”上按摩，手掌的治感冒穴位于左手掌大拇指和食指之间（近虎口处）以及右手大拇指第二关节以下部分的掌面。如果某处感觉异常，则在该处加强按摩。热按摩片刻后，再用一把泡在冷水里的匙子刺激该处。轻度感冒或咳嗽者，按上述方法刺激 5~10 次即可。

在保温茶杯内倒入 42℃ 左右的热水，患感冒的孕妇将口、鼻部置入茶杯口内，不断吸入热蒸汽，1 日 3 次。

感冒初起，刚感到鼻、喉发痒时做下述体操 2~3 次即能痊愈。方法是：两脚稍分开直立，脖子伸直，头尽量上顶，两眼睁大，尽量伸长舌头，两手十指伸直，然后从头顶至手、脚趾使劲用力，直至全身震颤，并不断发出“噎”声，反复 2~3 次。

如果感冒较重，孕妇出现剧烈咳嗽、胸闷、发烧等症状时，应及时去医院，在医生的指导下用药。



### 孕早期如何缓解乳房胀痛

一些女性在怀孕 4~6 周后，由于胎盘、绒毛大量分泌雌激素、孕激素、催乳素，致使乳腺增大，而产生乳房胀痛，重者可持续整个孕期。

乳房按摩可有效缓解乳房疼痛：首先，一只手横放在另一侧乳房上，另一只手压在该手上，双手重叠用力向胸中央推压乳房按摩。接着，将双手手指并拢放在乳房斜下方，从乳房根部振动整个乳房，然后用双手将乳房向斜上方推压按摩。最后，从下面托起乳房，用双手向上推压乳房。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### \* 音乐胎教的误区

胎教，是孕妇与胎儿心灵沟通的第一步，但是胎教实施不当，对胎儿也不好。

#### (1) 误区一：胎教音乐越大声越好

许多孕妇进行胎教时，直接把录音机、收音机等放在肚皮上，让胎儿自己听音乐，这是不正确的。特别是不合格的胎教音乐磁带，将会给母腹中的胎儿造成一生无法挽回的听力损害，应当引起警惕。

正确的音乐胎教方式是经常听音乐，间接地让胎儿听音乐。进行音乐胎教时，传声器最好离肚皮2厘米左右，不要直接放在肚皮上，音频应该保持在2000赫兹以下，噪声不要超过85分贝。另外，不要听摇滚乐，也不要听一些低沉的音乐，多听一些优美舒缓的音乐，这样对孕妇和胎儿才有好处。

#### (2) 误区二：听世界名曲

大多数孕妇都知道胎教的益处，但却不知道正确的方法，因此，在进行胎教时多是采取最常见的一种做法，就是听世界名曲。

但不是所有的世界名曲都适合进行胎教的，最好要听一些舒缓、欢快、明朗的乐曲，而且要因时、因人而选曲。在怀孕早期，妊娠反应严重，可以选择优雅的轻音乐，在怀孕中期，听欢快、明朗的音乐比较好。



### \* 意念胎教的神奇作用

意念从某种意义上来说就是想象力，每个人都有想象力，而孕妇更可以



运用想象力的力量，将美好的愿望、祝愿传递给胎儿，这些做法会在胎儿的发育过程中潜移默化地发生作用。

孕妇可以经常想象胎儿，并在脑海中具体地构想出胎儿可爱的脸庞、健康强壮的身躯、纯真的笑容、聪明的头脑等等。在进行意念胎教时，应该调动起脑中一切美好、健康、积极的意象，丰富对胎儿的联想。经常性地进行这种想象，能增加孕妇与胎儿的联系，并促进胎儿的身心发育。

从孕期的第5周开始，正是胎儿各器官进行分化的关键时期，孕妇可用意念胎教的方法使胎儿发育得更加完善。脑呼吸是最常用的方法。

具体做法：在熟悉脑的各个部位的名称和位置的基础上，孕妇闭上眼睛，集中意识，然后在心里按次序感觉大脑、小脑、间脑的各个部位，想象脑的各个部位，并一一叫出它们的名字。刚开始进行脑呼吸练习时，可先在安静的气氛下简短地做5分钟，待熟悉方法后，再增加时间。在身体轻快的状态下，如吃饭前，脑呼吸练习将更有效果。

还可以通过脑呼吸和胎儿进行对话，想象腹中的胎儿及他的各个身体部位，去从内心感觉。孕妇日后的练习还可以结合超声波照片，以使意念中的形象更具体。这可以帮助调整孕妇的情绪，使之达到最好的状态。



### 重视养胎和护胎

怀孕2个月正是胚胎发育最关键的时刻，这时胚胎对致畸因素特别敏感，因此要慎之又慎，不可滥用化学药品，或接触对胎儿有不良影响的事物。在养胎与护胎方面，要在思想感情上确立母子同安的观念，以很好地在精神与饮食营养上保护胎儿。

需要强调指出的是，这时孕妇的妊娠反应会比较明显，容易因饮食量过少而导致营养缺乏。倘若发生营养不良，胚胎容易因营养物质缺乏而殒坠，就像是果树上结的果子，在水分与养料不足时就容易枯萎掉落一样。这一点必须引起重视。



## 怀孕3个月， 小心翼翼度过流产期

### 第四章

#### 第一节 孕3月准妈妈的情况



#### \* 本月孕妇的生理变化

怀孕3个月时早孕反应最严重。我们具体来了解一下孕妈妈这个月还会有哪些生理变化吧。

##### (1) 孕吐达到最高潮

大多数孕妇这个月孕吐最严重，恶心呕吐、疲倦会困扰很多人。不过本月末期大多数孕妇的早孕反应将逐渐减轻甚至消失。但是，每个人的妊娠都不同，有的孕妇几乎从来没有任何早孕反应，这没有固定的规则。



##### (2) 气短

怀孕后，除了自己身体代谢的需要外，逐渐增大的子宫、胎盘和胎儿都需要消耗氧气，所以孕妇的耗氧量比怀孕前增加了15%~20%，为了满足这些额外的供应，肺部需要深度呼吸，增加换气，许多孕妇都会有气短、喘不过来气的感觉。



### (3) 乳房继续增长

伴随着体内激素的改变，乳房也作出相应反应，为以后的哺乳做好准备。乳房进一步增大、胀痛，乳晕、乳头色素沉着，有的孕妇会觉得乳房肿胀，有些疼痛，甚至感觉乳房有类似肿块的东西。

### (4) 容易发生便秘

由于子宫增大压迫膀胱和直肠，容易引起便秘，排尿次数增多，因此大多数孕妇感觉尿频。

### (5) 情绪波动很大

由于孕期雌激素的作用，孕妇情绪起伏大，刚刚还兴高采烈、情绪高昂，转眼就心情抑郁、情绪低落，这样的现象很常见。

### (6) 子宫大小

子宫已有成人拳头大小，在耻骨联合上缘可以摸到。胎盘已经很成熟，可以支持产生激素的大部分重要功能。



## 孕妇应避免过度担忧

孕妇情绪的好坏与胎儿发育密切相关。孕妇心情舒畅，胎儿则安宁，孕妇情绪烦躁不安，胎儿也会随之躁动不安。孕妇长期处于忧虑的精神状态，会造成胎盘血液循环不良，影响胎儿发育，新生儿体重轻、智力低下。而孕妇的恐惧、紧张情绪又常使血管痉挛，影响血流，产生高血压，继而诱发妊娠高血压综合征的发生，还可引起胎儿畸形，如兔唇等。

## 第二节 我知宝宝心



## 第9周，进入胎儿期

(1) 能区分头与身体，可以分辨出人形。

- (2) 头部占身体的二分之一，眼珠、耳朵发育大致完成，鼻子也隐约可见。
- (3) 手脚发育成形，可从超声波看出其伸展的动作。
- (4) 横膈膜生成，胸腔、腹腔各成一独立结构。
- (5) 妊娠7~9周可借助超声波量出头围，根据头围的大小可测算预产期。



## 第10周，豆荚大的小人儿

本周胎儿身长约4厘米，体重约10克，形状及大小像一个扁豆荚。从比例上看，他的头虽然小了一些，但仍占整个身体长度的一半左右。由于大脑的发育，他的前额位于头部的上端，高高地向前凸出，随后胎儿凸起的前额会后缩，让他看上去更像一个人的模样。胎儿手腕和脚踝发育完成，并清晰可见，手臂更长，肘部更弯曲。

他的肾、肺、生殖器和胃肠系统都已存在，只是还没有发育成熟。他的肝脏继续制造着红细胞。如果是男孩，他的睾丸已经开始产生睾酮。胎盘是胎儿营养的大本营，本周胎盘雏形形成，可以支持产生激素的大部分重要功能。



## 第11周，胎儿开始吸吮了

胎儿身长达到4.5~6.3厘米，体重达到10克。生长速度加快了，已经在子宫内开始做吸吮，吞咽和踢腿的动作，他的手指甲和绒毛一样的头发已经开始出现了。



## 第12周，胎儿初具人形了

孕早期在本周就要结束了，3个月来胎儿发生了巨大的变化。仅仅70多天的时间，胎儿就已经初具人形了。大脑的体积越来越大，占了整个身体的一半左右。现在发生流产的概率也相应减小了。现在胎儿的身长大概为6.5厘米，手指和脚趾已经完全分开，一部分骨骼开始变得坚硬，并且出现了关



节雏形。从牙胚到脚趾甲，胎儿都在忙碌地运动着，有时踢腿，有时伸展身姿，动作有点像在跳水上芭蕾。

### 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



#### 孕妇宜吃的抗辐射食物

电磁辐射会导致身体发生过氧化反应，如果长期使用电脑，接触电脑辐射就会对人体产生危害。为了抵抗电脑的辐射，除了减少每天和电脑的“亲密接触”的时间外，还可在饮食上稍加注意，多摄入抗辐射的食物。

##### (1) 红葡萄柚、西瓜、番茄等红色水果

这些红色的水果中含有丰富的抗氧化维生素——番茄红素，其中以番茄中的含量为最高。迄今为止，番茄红素是所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素，其抗氧化能力是维生素 E 的 100 倍，有非常强的清除自由基的能力，还具有抗辐射、预防心脑血管疾病、延缓衰老、提高免疫力等功效，有“植物黄金”之美称。目前，还未有过补充番茄红素出现副作用的报道，因此番茄红素非常适合长期保健服用。

另外，番茄红素与抗衰老、皮肤美容的关系非常密切：它能在很大程度上改善皮肤过敏症，驱除由于皮肤过敏而引起的皮肤干燥和瘙痒感。此外，番茄红素对皮肤的强大敌人——紫外线，也有着很好的防护作用。由于番茄红素属于脂溶性维生素，经油烹饪后更易吸收，与此同时加热还可以促进番茄红素的释放，因此，番茄熟吃的吸收率要大于生吃。

##### (2) 豆类、橄榄油、十字花科蔬菜和新鲜水果

豆类、橄榄油、葵花子油和芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜都富含维生素 E，而橘子、鲜枣、猕猴桃等新鲜水果则富含维生素 C，维生素 E 和维

生素C都属于抗氧化维生素，具有抗氧化活性，能够减轻由于电脑辐射而导致的过氧化反应，就仿佛为孕妇穿了一层“防弹衣”，从而减轻电脑辐射对皮肤的损害。

新鲜的蔬菜水果具有抗辐射的作用，还在于它们能够使血液呈碱性，溶解沉淀于细胞内的毒素，并使之随着尿液排出体外。

### (3) 动物肝脏、鸡肉、蛋黄、鱼肝油、西蓝花、菠菜、胡萝卜等

此类食物中富含维生素A和 $\beta$ -胡萝卜素，能合成视紫红质，防止夜盲。所以，上述几种食物不但能够抵抗电脑辐射的危害，还可以保护和提高人的视力。 $\beta$ -胡萝卜素是脂溶性维生素，所以要用油炒制，才能更有利于人体吸收。

### (4) 芝麻、麦芽、黄芪

微量元素硒也具有抗氧化的作用，它通过阻断身体的过氧化反应而起到抗辐射、延缓衰老的作用。富含硒的食物首推芝麻、麦芽和黄芪。芝麻不仅含有丰富的硒，而且富含具有抗氧化作用的维生素E，双重作用更有利于对电脑辐射的抵抗。

### (5) 绿茶、绿豆等

绿茶能够使辐射的危害降低，茶叶中含有的脂多糖也具有抗辐射的作用，茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收以后，能够迅速转化为维生素A。假如喝不习惯绿茶，同样菊花茶也能起到调节身体功能以及抵抗电脑辐射的作用，但茶不宜太浓，要适量。

一直以来都有“绿豆汤解百毒”之说，绿豆中含有帮助加速新陈代谢、排泄体内毒物的物质。

### (6) 海带

海带天生是放射性物质的“克星”，它含有一种被称为海带胶质的物质，能够促使侵入人体的放射性物质从肠道排出。

除此以外，海带还具有人体“清洁剂”的美称，其原因就在于海带和蔬菜水果类食物一样，是一种碱性食物，对保持身体处于弱碱性的环境尤其有利。



### 孕早期忌盲目进补

怀孕初期，在饮食上，一般不提倡大补，主要以自己的喜好为主，想吃什么就吃什么。吐的比较厉害的孕妇，要注意吃一些清淡、容易消化的食物。等进入孕中期，孕吐反应消失，这时再补营养也来得及。

#### (1) 忌滥用人参

孕后，月经停闭，脏腑经络之血注于冲任二脉以养胎，孕妇处于阴血偏虚、阳气相对偏盛的状况。人参属大补元气之物，会使孕妇气盛阴耗，使胎儿受损受危，不利安胎。

#### (2) 忌滥用补药

再好的补药，也要经过人体代谢过程，增加肝肾负担，还有一定副作用，所以对孕妇和胎儿都会带来程度不一的影响。有的孕妇服了大量的蜂乳，导致严重腹泻，最终流产。常服人参蜂王浆、洋参丸、宫宝等，会损伤孕妇和腹中之胎。

#### (3) 忌热性食品

孕期不宜吃热性食品，如狗肉、羊肉、胡椒粉等。孕期进补，应遵循“宜凉忌热”的原则，即使是水果，也应吃性味平、凉之物，如西红柿、梨、桃子等。



### 营养过剩危害大

传统的观念认为，在整个孕期，准妈妈都要不断补充营养，只有这样才能保证胎儿发育健康。但是要注意，补充营养不要过量，否则效果会适得其反。

孕妇营养过剩的一个直接后果就是导致肥胖，不仅增加妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征的发生概率，不利于胎儿成长，在分娩时，也会有困难。产后还会使孕妇难以恢复，体形过肥。营养过剩还可能导致巨大儿出生，增加难产的可能性，容易出现产伤。巨大儿出生后容易出现低血糖、低血钙，而

且会增加孩子心脏的负担，成年后容易患肥胖、糖尿病和心血管疾病。所以，孕妇要注意饮食，以控制住胎儿的体重，膳食品种要多样化，尽可能食用天然的食物，少食高盐、高糖及刺激性食物，特别是一些高糖水果也不要多吃，最好不要增加饭量，可以多吃些辅食。

孕妇最好在怀孕的早期、中期和晚期咨询产科医生和营养师各一次，结合孕妇年龄、职业、身高、孕前体重、孕期体重增长、每天的活动量和孕妇健康状况综合考虑，制订出个体化的营养配餐，使孕妇和家属做到每餐的数量和种类心中有数。



### 补镁对孕妇及胎儿健康的意义

镁离子主要的功能在于让受伤的细胞得以修复。另外，它也能让骨骼和牙齿生成更坚固、调节胆固醇以及促进胎儿的脑部发育。胎儿发育离不开镁元素。若妊娠期缺镁，有可能导致子宫胎盘系统的血管痉挛，可发生胎儿宫内发育迟缓。此外，孕期缺镁还可引起流产、早产和胎儿发育异常、胎儿精神及生理障碍。

孕妇镁的摄入量常常不足。即使孕期饮食较为合理，其他营养都能达到供给量标准，镁常常也仅能满足需要量的60%左右。因此，孕妇应该重视补镁，多吃含镁丰富的食物。

一般人一天镁的需求量为300毫克；孕妇为350~360毫克。

一般情况下，孕妇可以多吃富含镁的食物，从食物中就可获取所需的镁。香蕉、香菜、小麦、菠萝、花生、杏仁、扁豆、蜂蜜、绿叶蔬菜、黄豆、芝麻、核桃、玉米、苹果、麦芽、海带等食物中都含丰富的镁。如果食物摄取不足，就需要额外补充，应该咨询医生，医生会根据具体情况推荐含镁的制剂给孕妇服用。切不可自行加量服用，如果孕妇体内镁的含量太高，就容易造成镁中毒，严重者，还有可能抑制呼吸和心跳。所以，补镁时要特别注意，每天补充不能超过360毫克。



### 莫让孕妇和胎儿缺钙

因骨骼发育的需要，胎儿要从母体摄取大量的钙质，如果孕妇钙摄取不足，自身骨骼处的钙质便会分解，以补充血钙的不足来供给胎儿。孕妇血钙过低会引起小腿肌肉痉挛和抽筋，重则出现骨骼软化，甚至牙齿脱落。胎儿得不到足够的钙，易在出生后患先天性喉软骨软化病，还极易患颅骨软化、方颅、前囟门闭合异常、肋骨串珠、鸡胸或漏斗脑等佝偻病。



根据中国营养学会制订的钙供应量标准，孕早期钙供给量为 800 毫克/日，孕中期为 1000 毫克/日，孕晚期为 1500 毫克/日。补钙最好从食物中获取：食物中钙的来源以奶和奶类制品最多，不但含量丰富，而且吸收率高，孕妇最好每天早、晚喝牛奶各 250 克，可补钙约 600 毫克。

孕妇还应多吃含钙丰富的食物。一些绿色蔬菜如甘蓝、花椰菜，因含钙丰富而草酸少，是钙的较好来源；小虾米皮含钙特别丰富；豆腐及豆干因在生产过程中加入了石膏（硫酸钙），因此含钙量远比豆类高；在煨排骨汤时加些醋，以促进骨头中钙的溶出，也可作为膳食中钙的好来源；骨粉、蛋壳粉也是良好的钙补充品。必要时孕妇还可补充钙剂，但钙剂的补充一定要合理、科学、规范。

多晒太阳也可提高钙的吸收利用，因此鼓励孕妇多晒太阳。



### 本月营养食谱

#### 家常蛋汤

**原料** 鸡蛋 2 个，木耳 25 克，海米 15 克，青豌豆 25 克，熟猪油 15 克，面粉 25 克，盐、味精、葱丝各适量。



**制作**

①把鸡蛋打入碗中，用筷子搅散开；把木耳用温水泡发后，洗净泥沙，摘去杂质；把海米用开水泡发后，洗净。

②锅内放熟猪油，烧热，下入葱丝和海米略炸一下，加适量开水，把面粉倒入另一个锅中，炒出面香味时，倒入汤锅内，随即加入盐、味精、青豌豆、木耳，再把鸡蛋淋入锅内，撇去浮沫即可出锅。

**功效** 此汤孕妇应常喝，汤中的木耳补气耐饥。

**豆腐山药猪血汤**

**原料** 猪血、豆腐各 200 克，山药 100 克，姜、葱、香油各少许，盐、鸡精各适量。

**制作**

①将猪血和豆腐切块；山药去皮，洗净切片备用；姜洗净切末备用；葱洗净后切成葱花备用。

②将锅置火上放入水、山药片、姜末和盐，待水开 5 分钟后加入豆腐和猪血。

③炖 20 分钟后放入葱花、鸡精、香油，煮 3 分钟即可。

**功效** 豆腐营养丰富，可清热润燥、生津止渴、清洁肠胃；山药能够供给人体大量的黏蛋白；猪血含铁丰富，有养血、补血的功效。孕妇常喝此汤，既可健脾补肾，又可益气养血。

**枸杞蒸鸡**

**原料** 母鸡 1 只（1000 克左右），枸杞子 15 克，葱 20 克，姜 10 克，料酒 1 大匙，盐 1 小匙，高汤适量，胡椒粉少许。

**制作**

①将母鸡洗净，放入沸水锅中氽烫透，捞出过一遍凉水，沥干水备用；



葱、姜洗净，葱切段、姜切片备用；枸杞子洗净备用。

②将枸杞子装入鸡腹中，腹部朝上放入碗中，加入葱段、姜片、料酒、高汤、胡椒粉，上笼大火蒸2小时左右。

③拣去姜片、葱段，加盐调味即可。

**功效** 鸡肉和枸杞子都有补益气血、滋养精气的作用，两者搭配，对肾阴虚引起的神疲乏力有很好的治疗作用。鸡肉中含有丰富的优质蛋白，对胎儿的生长发育有很好的促进作用。

### 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



#### 孕妇睡姿有何讲究

女性怀孕以后，由于胎儿在母体中不断地生长发育，为了满足和适应胎儿生长发育的需要，孕妇全身生理功能和生理结构都会发生一些变化，尤以生殖系统中子宫的改变较为明显。子宫逐渐长大，子宫体由扁平梨状变为圆柱状，其容量可增大至3000~4000毫升，子宫本身重量也可增加到1000克左右。流经子宫的血流量，在足月的时候，每分钟可达500~700毫升。偌大一个子宫，必然对周围脏器，包括胃、心脏、肺、泌尿器官等产生推移或者压迫。

孕妇采取仰卧位时，增大的子宫可以压迫其后面的腹主动脉，影响子宫动脉的血量，造成胎盘供血不足，直接影响胎儿的生长发育。若孕妇患有妊娠中毒症，由于胎盘血管痉挛、供血不足，对胎儿的生长发育已经有明显影响，如果孕妇再仰卧，会进一步加重影响。

仰卧时还会压迫下腔静脉，使回流到心脏的血液量急剧减少，造成心搏

出量减少，对全身各器官的供血量亦明显减少，产生胸闷、头晕、恶心、呕吐、血压下降等症状。心电图检查仅提示窦性心动过缓。如做坐位心电图检查时，则无异常情况发现，这在临床上称为仰卧位低血压综合征。仰卧位还能造成下肢及阴部静脉曲张、水肿，甚至出血。

所以孕妇以左侧卧位为好，左侧卧位可减轻向右侧旋转的子宫对右侧输尿管的压迫，降低右侧肾盂肾炎的发病率，对孕妇及胎儿均有利。



### 孕期不宜佩戴的首饰

不适宜佩戴的首饰：

#### (1) 戒指和玉镯

戒指的圈形大小一般都是固定的，平时戴在纤细的手指上熠熠生辉，能为你增色。但在孕期手指变粗后，却会因太紧而影响血液循环，在孕后期水肿严重时，还可能会造成戒指太紧无法取下的后果。而玉镯也会发生同样的问题，由于肢体变粗，原先可以活动自如的玉镯勒住腕部无法拿掉，也会给孕妇在手术室待产带来许多不必要的麻烦，如妨碍输液、静脉穿刺等。

#### (2) 项链

夏天佩戴金属项链，由于汗渍等容易造成皮肤过敏，会带来不可预料的麻烦。

#### (3) 特殊材料制成的首饰

坊间流行的磁石和锗粒以及其他声称有磁疗作用的首饰，因材质采用带有辐射的金属或矿石，虽然经过加工处理，正常人佩戴没多大的影响，但胎儿是很敏感的，为了胎儿的健康，请不要佩戴。



### 选择合适的内衣裤

孕妇选择内衣有特别要求吗？如果有，那又是什么呢？下面，我们一一讲解。



### (1) 全棉、宽带的胸罩

为了哺乳的需要，怀孕后乳房的尺寸会逐渐变大，平均增大 5 厘米，增重 1.4 千克。因此穿着舒适、支撑性好的胸罩很重要。应该选择罩窝较深、底部有支撑的胸罩托住胀大的乳房，防止乳房下垂。另外，胸罩的两条肩带要宽一点，以防双肩有紧绷感。孕妇胸罩应该在后面有很多排可调的钩扣，以适应乳房的胀大。

### (2) 能够调整腰围的内裤

孕妇的内裤需依怀孕时期腹围、臀围大小的改变来选购。前腹部分采用弹性材质，随怀孕不同阶段的体形自由伸缩变化，包容逐渐变大的腹部，并且能够伸缩自如，调整腰围的纽扣式内裤在怀孕全期都适用。由于腹部日渐隆起，肚皮慢慢被撑大，所以常会觉得肚皮痒，加上孕妇阴道分泌物增多，所以在此非常时期，应该选择透气性好、吸水性强、触感柔软及保暖的纯棉质内裤。纯棉质内裤对皮肤无刺激，不会引发皮疹和瘙痒。裤腰可覆盖肚脐以上部分，包覆肚子。

即使是怀孕初期，也不能妨碍血液循环。因此，孕妇不要选择三角紧身内裤、有收腹功能的内裤和腰部、大腿根相对较紧的内裤。



## 厨房里的注意事项

除非有严重的妊娠反应，对油烟味非常反感，不然，孕妇还是可以应付厨房的大小事宜的，如烹饪、洗碗、倒垃圾、清除油烟等。不过，为孕妇和胎儿的健康着想，有些事项要注意：

厨房最好安装抽油烟机，因为油烟对孕妇尤为不利，可危害腹中胎儿。炒菜使用的油温也不要过高。

烹饪过程中注意不要使煤气灶直接挤压肚子，以保护胎儿。

孕妇提物时，最好不要让物品的重量超过身体一般负荷的程度。两肩不要有极为费力拉起的感觉，这样会因为使用腹部力量，而让肚子感到紧绷。

孕妇可以简化油烟清洁的工作。最方便的就是用类似锡箔纸类的美化贴纸贴到墙上，想要清洁墙壁时，只需将纸撕掉。也可以购买抽油烟机滤网，这样更方便清洁。



### 乳房清洗宜轻柔

这个时期的乳房会不断增大，乳晕变黑，长出很多小疙瘩，乳房皮肤上出现很多清晰的静脉血管，特别是在乳房下方，这些现象都是正常的。孕妇佩戴胸罩可以避免增大的乳房组织受到下垂的牵拉，这是非常必要的。有的女性洗澡时，喜欢用力搓澡，把皮肤搓得通红，甚至会出现皮下出血点。孕妇千万不能这样洗澡，要轻柔地对待乳房，不可用力清洗乳头，也不要用力擦洗乳头开口处，以免哺乳期发生漏乳现象。



### 选择合适的鞋子

孕妇最好穿软底布鞋或旅游鞋，因为这些鞋柔韧性、弯曲性、弹性较好，所以穿着舒适，行走轻巧，可使孕妇的身体负担得以减轻，还可防止不安全因素的发生，如摔倒等。

很多女性在怀孕3个月左右，脚掌或脚趾会出现不同程度的水肿，尤其是在临近分娩时，腿和脚的水肿会相当突出。由于孕期胎儿在不断地生长，孕妇体重也开始逐渐增加，使得孕妇的整个脚掌会承受更大的负荷，走起路来更需要掌握身体的平衡。因此，为了避免摔倒，防止流产，选鞋穿鞋也是孕期保健的内容之一。

#### (1) 穿低跟鞋

女性怀孕3个月后，应该穿行走方便的鞋，最好穿后跟高度在2厘米以下的鞋。因为鞋跟过高会增加孕妇脚和腰的负担，加剧腰痛。

#### (2) 穿轻便鞋

女性怀孕后宜穿轻便、宽松、透气性好的鞋，不要穿尼龙鞋和合成皮鞋，



以防因穿不透气的鞋而导致双脚水肿加重。

### (3) 穿防滑鞋

孕妇穿的鞋应有防滑性，宜选用有弹性、柔软的材料制作的鞋，以防走路时跌倒。

### (4) 莫穿小鞋

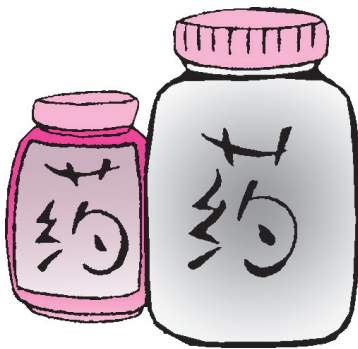
因为穿过小过紧的鞋既不利于血液流畅，也容易引起擦伤而感染。双脚水肿较严重和怀孕6个月以上的孕妇，要选择比自己脚稍大一点的鞋，但也不要过于宽松，以防走路时鞋不跟脚。



## 用药原则

### (1) 正确用药不伤宝宝

有些孕妇即使生病了也还是拒绝用药。她们固执地认为，无论服什么药都会给胎儿带来不好的影响。因此，尽管自己因生病而难受不已，还是坚决不肯吃药。



更有甚者连医生指导下的服药也不敢尝试。其实有病不治对自身和胎儿可能带来同样的伤害。只要坚持在医生地指导下正确用药，不仅能确保孕妇和胎儿的安全，还能减少胎儿感染某些疾病的可能。

### (2) 吃中药也有忌讳

尽管很多人都认为中药对安胎有一定的好处，但“是药三分毒”，在服用中药时也应避开某些药材，如容易腹泻的芒硝、大黄；润肠利小便的木通；大辛大热的附子、肉桂等。服用中药时必须十分小心，剂量不能太重，用药时更要遵循以下原则：

- ①任何药物均须在医生或药师的指导下服用。
- ②能少用的药物绝不多用；可用可不用的药物，则坚决不要用。

③服用药物时，注意包装上的“孕妇慎用、忌用、禁用”的字样。

④必须用药时，要尽量选用对宝宝无损害或影响小的药物。如果因治疗需要而必须长期服用某种可能致畸的药物，则应立即终止妊娠。

⑤根据治疗效果，尽量缩短用药疗程，并及时减量或停药。

⑥如果误服致畸或可能致畸的药物，应及时找医生咨询，根据自己的妊娠时间、用药量及用药时间长短，结合自己的年龄与胎次等问题综合考虑是否要终止妊娠。



### 居家运动要适度

在妊娠期，应采取适度的运动方式，不做剧烈运动。

孕妇每天做30分钟或更长一点时间的运动，是十分安全的。怀孕前的身体状况，决定怀孕时是否适合长时间运动。避免有可能失去平衡的练习或运动，例如骑马、在山地骑自行车。即使平时这些运动都做得很好，也要牢记，怀孕时的激素分泌会使骨盆的连接处和韧带松弛，更容易扭伤和跌倒。要注意自我监视心跳频率，一般来说，应该保持在每分钟100~140次。

怀孕时，每天大约需要多消耗300大卡热量，所以，如果想要运动的话，特别要注意自己的饮食健康，而且要饮用足够的水来防止脱水。

运动时，血液流动加速和新陈代谢的加快，会觉得比平时热，在整个怀孕过程中，必须避免体温过高，穿得尽量宽松一些，在运动时穿着舒适的衣服，应该在比较通风的室内进行运动，尽量避免高温和潮湿的天气。

如果在怀孕之前有运动习惯的，妊娠期内可以继续做一些较为轻松的运动，不会妨碍健康。如果在怀孕之后才开始有意识地做运动，要避免长时间、





大活动量的剧烈型运动，以防流产。

家务劳动，也可以算作一种运动。每天都以不累为原则，适当做一些力所能及家务事，于健康有益。

有专家主张孕早期可以每天进行缓步慢跑。缓步慢跑时应当注意气温变化，在穿着轻薄衣服及气候清凉的时候进行。必须注意自己的脉搏，如果静下来 10 分钟后，脉搏还没有恢复正常，要立即中止。缓跑时，要频频饮水，因为脱水会引起早产。除了散步之外，在怀孕前习惯进行的运动仍然可以继续，但要注意：

不要做腹部运动及弹跳运动；

不宜做急速、猛力拉扯肢体的动作；

不要参加任何比赛；

运动时，以自身不感到太累、太疲乏为宜，太热、过多流汗都不宜；

在妊娠期，不要做挑战自身体能极限的运动；

运动时要注意穿着舒适一些，尤其是鞋子；

游泳活动只要适度也是安全有益的。

还要注意自己习惯的运动，也应当向医生做一些咨询，征得同意并听取医生关于运动量的建议。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 孕早期出现倦怠的处理

怀孕早期，孕妇经常会感到疲倦，或睡了很多觉仍会这样，到了晚上更是如此，这可能与刚刚怀孕身心还不完全能够适应有关。

其缓解的方法是：



(1) 不必为自己经常疲倦而在意，最好每天中午睡上一觉，避免过度活动。

(2) 家人多分担家务，尽量让孕妇多休息，并注意减轻工作压力。

(3) 注意摄取足够的营养，特别是B族维生素含量丰富的食物，如花生、大豆、动物肝脏、白薯、山芋及不太精细的面粉、荞麦面等，以营养大脑神经细胞，减轻疲劳。

(4) 怀孕后一定要建立正常的起居生活秩序，不规律的生活是造成孕后疲倦的主要原因，因此孕妇每天晚上要按时睡眠，不要熬夜。



### 警惕流行性腮腺炎

腮腺炎病毒是“细胞溶解性”病毒，可感染女性卵巢，导致卵巢炎症，可使卵细胞受到破坏，还可以通过胎盘感染胎儿。

怀孕3个月的孕妇如果患流行性腮腺炎，胎儿死亡率会明显增加。这些胎儿的死亡常发生于孕妇感染此病后的两周内。除此之外，腮腺炎病毒还可造成坏死性绒毛膜炎和胎盘血管炎而影响胎儿的血液供应，引起胎儿畸形。

因此，女性在怀孕的头3个月内，要注意预防流行性腮腺炎的发生，不接触、不探视、不护理腮腺炎患者。必要时可注射免疫球蛋白，但注射后的免疫力只能维持2~3周。因此，一旦孕妇发现患了腮腺炎，应及时就诊。



### 关于B超检查的问题

B超可以帮助孕妇时刻跟踪自己腹中胎儿的情况，但是听说B超可能会给胎儿带来危害，因此常会产生顾虑。

#### (1) B超的工作原理

B超的工作原理是什么？为什么能看到胎儿？这是很多人都想知道的问题。

B超是使用超声波来穿透物体，这种声波遇到不同的障碍物会产生不同



的回声，然后使用仪器将回声收集起来显示在屏幕上，就可以显现出物体的内部结构。基于这个工作原理，人们将其用于诊断和治疗人体疾病。

### (2) 做 B 超是否都需要憋尿

做 B 超时需要憋尿很痛苦，是否整个孕期做 B 超的时候都需要憋尿？

做 B 超时憋尿是希望利用充盈的膀胱来看清子宫以及输卵管、卵巢，常用在孕早期的时候，因为那时子宫变化不大。一般在孕中后期做 B 超的时候就不需要憋尿了，但假如孕妇的胎盘位置较低，或阴道出现不明原因的出血等特殊情况，就需要憋尿来看清子宫下段的组织和出血情况。

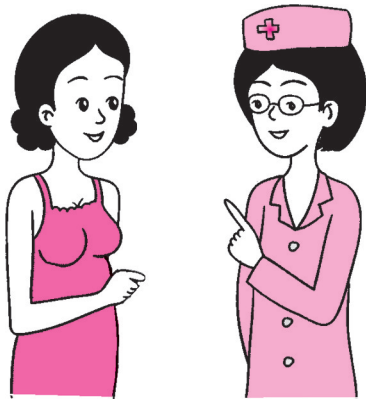
### (3) B 超前涂抹的液体是否有害

医生会在做 B 超之前给你的肚皮上涂抹一些黏糊糊的液体，这会不会伤害到皮肤或胎儿？

这是能使探头和皮肤接触更紧密的耦合剂，不仅能更好地显影，还对身体无刺激无危害，检查完后用纸擦掉就行了。

### (4) B 超能看到什么

怀孕 5 个月的时候就能通过 B 超看到发育较健全的胎儿了，胎儿的脸、五官、躯干、四肢，以及脐带和胎盘等都能看出来。



### (5) B 超对胎儿有害吗

报道称，在胚胎形成及组织分化的孕早期，如果接受过长时间的 B 超检查，可能会影响胎儿，使其胚胎细胞分裂与人脑成形发生异常，使胎儿骨骼发育不良，造成畸胎或死胎等后果。一般最危险的时候是在 12 周以内，或者 18 周之内，此时做检查是有可能引起不良后果的。

### (6) 该不该做 B 超

孕早期出现的突然腹痛和阴道流血等症状很可能是流产的征兆，可借助 B 超来确定胚胎是否存活，还可以用来观察有没有宫外孕或葡萄胎等异常妊

娠现象出现。相对来说，B超是最直接和可靠的，应该积极配合医生进行检查。

#### (7) B超能否确定胎儿健康

B超并不是万能的，只能查出如神经管畸形、内脏外翻、先天性心脏病、多囊肾、肢体畸形等较明显的发育异常，而且受胎儿位置、观测角度、仪器质量和观察者的经验等因素影响，会有不同的检查结果。如肢体重叠或握紧拳头的时候，就无法及时发现肢体畸形情况。

#### (8) 什么时候该做B超

在孕5~6月时做一次彩超很必要，能提前筛查出胎儿是否畸形。

在孕36周后还要借助B超观察胎儿发育的情况、胎盘成熟度及位置、羊水量和脐带是否缠绕等情况，以便医生作出准确判断，来决定产妇应该采取何种分娩方式。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 环境色彩与胎教的关系

一般说来，红色使人激动、兴奋，能鼓舞人们的斗志；黄色明快、灿烂，使人感到温暖；绿色清新，宁静，给人以希望；蓝色给人的感觉是明静、凉爽；白色显得干净、明快；粉红和嫩绿则预示着春天，使人充满活力。

因此，可以在胎教中让孕妇处于某些特殊的色彩环境里，来刺激孕妇体内的激素发生变化，从而取得较好的胎教效果。

家是孕妇实施胎教的主要环境，因此，居室的色彩设计就必须着重考虑。总的指导思想为安静、幽雅、舒适、整洁。孕妇在妊娠早期反应比较严重，会造成食欲不振、全身乏力，这个时期也容易引起孕妇心情烦躁，影响胎儿



的健康。因此，居室的主色调应该以冷色调为主，如：浅蓝色、淡绿色等。在主色调的背景上，不妨布置一些暖色调，如：黄色、粉红色等。

如果孕妇是在紧张、安静、技术要求高、神经经常保持警觉状态的环境中工作，那么，家中不妨用粉红色、橘黄色、黄褐色来装饰。这些颜色都会给人一种健康、活泼、鲜艳、悦目、充满希望的感觉。



### 不能忽视的运动胎教

人体各器官的功能是动则盛、惰则衰。只有通过运动才能使人吸入新鲜的氧气，排出身体内的废物，以增强身体的抗病能力。对胎儿来说，“生命在于运动”这句话也仍然适用。运动胎教，就是指孕妇进行适宜的体育锻炼，促进胎儿大脑及肌肉的健康发育，同时也能帮助孕妇正常度过孕期及顺利分娩。



胎教理论主张适当适时地通过母体对胎儿进行运动刺激和训练。孕妇保持闲适的心情，在风和日丽的自然环境中散步，会带给胎儿良好的刺激。有资料显示，孕妇进行体育锻炼时腹中胎儿也随之运动，胎儿心率每分钟可增加10~15次，表明胎宝宝对运动有适应性反应，且出生时的健康状况也比一般新生儿好。

可见，运动胎教在十月孕期当中不容忽视，孕妇要克服早孕的不适与“不想动”的心态，进行适宜的体育锻炼。

## 怀孕4个月， 顺利进入了安全期

### 第五章

### 第一节 孕4月准妈妈们的状况



#### 早孕反应结束了

本月对大多数孕妇来说，恶心呕吐的早孕反应消失了，尿频与便秘现象渐渐消失，基础体温逐渐呈现低温状态。由于身心都很舒服，食欲因此大增，进入怀孕的黄金时期——孕中期。孕妇会发现自己的精力又恢复了。



#### 心理变化的特点

随着早孕反应的各种不适慢慢减轻和消失，孕妇的身体也会随之好转，胃口大增，情绪进入平稳阶段，心理会随之发生如下变化：

- (1) 认为自己的身体很稳定，一般不会出什么问题，可以松一口气了。
- (2) 认为只要自己和胎儿都没什么问题，不一定非要去医院定时体检。
- (3) 一直受到家人的呵护，心理依赖性增强了，什么事都想由别人代办。
- (4) 认为自己最好少活动，就连家务活都不敢插手了。
- (5) 隐约为还有一段距离的分娩感到有压力。



## 第二节 我知宝宝心



### \* 第13周，看上去像个漂亮娃娃

13周的胎儿身长为7.5~9厘米，体重比上周稍有增加，看上去更像一个漂亮娃娃了：他的身体比例更匀称了，现在他的头大概只占总身长的1/3。胎儿的脸部特征已经很明显，胎儿的双眼已向脸部中央更靠近了，嘴唇能够张合，脖子完全成形，并能支撑头部运动。

本周，胎儿的胰腺、胆囊和甲状腺已经形成，肾脏可以产生尿了。骨髓正在制造白细胞，帮助抵抗出生后的感染。



### \* 第14周，脑部快速发展

- (1) 四肢伸屈更加自如（从超声波中明显可见），表明神经系统功能更成熟。
- (2) 长出稀疏的头发与眉毛。
- (3) 1个月前透明状的脑部，此时已形成大脑及小脑，开始有存储记忆的地方。
- (4) 心跳强而有力，频率约为成人的两倍。



### \* 第15周，宝宝开始打嗝

胎儿的身长大约有12厘米，体重可达到50克。胎儿本周发生的最大变化是开始打嗝了，这预示着胎儿要开始呼吸了。但因为此时胎儿的气管中充满着流动的液体，所以无法听到其打嗝的声音。这时候胎儿的腿长超过了胳膊，手指甲已完全形成，指部关节也开始了运动。



## 第16周，会在子宫中玩耍了

在这一周宝宝身体器官发育更完善。循环系统和尿道已完全进入了正常的工作状态。他已能不断地吸入和呼出羊水了。尤其是本周，他会在妈妈的子宫中玩耍了。宝宝在子宫中最好的玩具就是脐带，胎宝宝会拉它、抓它，有时甚至拉紧到只能有少量氧气进入。不必担心，要知道，宝宝自己会有分寸的，他才不会让自己一点氧气和养分都没有呢。

胎儿现在身長约12厘米，体重约80克。

胎儿头部大概有鸡蛋大小。

开始长出皮下脂肪。

## 第三节 妈妈有营养，宝宝更茁壮



### 膳食注意营养全面

这个月早孕反应停止，呕吐基本消失，孕妇的胃口明显好转，此时应多提供高质量的饮食，以满足胎儿的需要。多摄入蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质。

此期孕妇和胎儿能量及代谢增加，孕妇需要增加热量和与能量及代谢有关的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>。胎儿快速发育需要大量的蛋白质，孕妇每日摄入的蛋白质应不低于80~90克，并应注意合

理搭配，可多食用肉类、鱼类、奶类、大豆等富含优质蛋白质的食物。妊娠中期孕妇开始为分娩和哺乳储备能量，怀孕24周时胎儿也开始储备脂肪，使得





脂肪需要量增加，应适量补充脂肪。同时要注意植物油和动物油的适当比例，植物油含必需的脂肪酸更丰富，不应忽略。



### 少食多餐很重要

从这个月开始，孕妇会食欲大振，每餐摄入量可能有所增加。但随着孕期进展，子宫进入腹腔可能挤压到胃，每餐后易出现胃部胀满感。孕妇可适当减少每餐的摄入量，做到以适宜为度，除三餐之外，再安排加些辅食，如每日可吃 5~6 餐。

另外，每天早晨起床前或刚起来时最好喝一杯开水，要少吃含糖多和含盐多的食品，怀孕因为糖过量会引起发胖，而盐分吸收太多，会引起水肿甚至妊娠中毒症。



### 正确补钙

#### (1) 少量多次补钙效果好

少量多次补钙比一次大量补钙吸收的效果要好得多。吃钙片时，可选择剂量小的钙片，每天分两三次口服。同样的道理，500 毫升的牛奶，假如分成两三次喝，补钙的效果明显要好于一次全部喝掉。

#### (2) 选择最佳的补钙时间

钙很容易和植酸、草酸等结合，从而影响钙的吸收。所以补钙的最佳时间应是在睡觉前或两餐之间。因为血钙的浓度在后半夜和早晨最低，因此最好是在晚饭后休息半小时再补钙。

#### (3) 骨头汤不是最好的补钙方式

用 1 千克的肉骨头煮汤约 2 个小时，汤中的含钙量仅为 20 毫克左右。所以，用肉骨头汤补钙是远远不能满足补钙的需要的。另外，肉骨头汤中的脂肪含量很高，喝汤的同时也摄入了脂肪，所以，孕期不要将此作为唯一的补钙方式。



#### (4) 补钙的同时要适量补充维生素 D

维生素 D 能够促进钙的吸收并调节钙磷代谢。除服用维生素 D 外，还可以通过晒太阳的方式在体内合成。因此每天只要能够在阳光充足的室外活动半个小时以上，就能够合成足够的维生素 D。需要提醒的是，维生素 D 服用过量会引起食欲减退、恶心、呕吐、乏力以及心律不齐等副作用。



### 科学搭配提高营养价值

进入孕中期，孕妇的食欲逐渐好转，这时，不少孕妇在家人的劝说及全力配合下，开始了大规模的营养补充计划。不仅要把前段时间的营养损失补回来，还要在孕晚期胃口变差之前，把营养储存个够。孕妇在补充营养的时候怎样搭配食物才能提高食物的营养价值呢？

#### (1) 谷物与豆类搭配

豆类蛋白质为优质蛋白质，营养价值较高，谷类中蛋白质营养价值较低。豆类与谷类混合食用，可起到“蛋白质互补”的作用。

#### (2) 注重主食与副食平衡搭配

小米、燕麦、高粱、玉米等杂粮中的矿物质含量丰富，人体不能合成，只能靠从外界摄取，因此，不能只吃菜、肉，而忽视主食。

#### (3) 酸性食物与碱性食物应平衡搭配

酸性食物包括含硫、磷、氯等非金属元素较多的食物，如肉、蛋、禽、鱼虾、米、面等；碱性食物主要是含钙、钾、钠、镁等金属元素较多的食物，包括蔬菜、水果、豆类、牛奶、茶叶、菌类等。

#### (4) 干稀食物要平衡

只吃干食会影响肠胃吸收，容易形成便秘；而光吃稀的则容易造成维生素的缺乏。

#### (5) 蔬菜五色搭配

“观菜色，知营养”。绿色、红色、黄色的蔬菜，所含的胡萝卜素、



铁、钙等优于浅色蔬菜。浅色蔬菜可用于调剂口味，但菜篮子里要以深色菜为主。



### 好零食给营养加分

孕妇过了早孕反应期，一般都食欲大增，吃些零食肯定是常有的事。可是如何吃零食，才能既满足孕妇的口腹之欲，又有利于胎儿的发育呢？下面就推荐一些既美味又营养的零食。

#### (1) 葡萄干

葡萄干含铁量非常高，能补气血，可以预防孕期贫血和水肿。但身材肥胖或患有妊娠期糖尿病的孕妇要少吃。

#### (2) 核桃仁

核桃仁含有丰富的维生素E、亚麻酸以及磷脂等，其中亚麻酸对促进胎儿的大脑发育有很重要的作用。核桃仁还能健胃润肠、催乳，但孕妇要注意，核桃仁脂肪含量高，要适量吃。

#### (3) 奶酪

奶酪是牛奶“浓缩”成的精华，含有丰富的蛋白质、B族维生素、钙和多种有利于孕妇吸收的微量营养成分。天然奶酪中的乳酸菌有助于肠胃对营养的吸收。还有一点，怕胖的孕妇一点都不要担心吃多了奶酪会发胖。

#### (4) 板栗

板栗有健脾养胃、补肾强筋、活血止血的功效。孕妇常吃板栗，不仅健身壮骨，还有利于骨盆的发育成熟，同时缓解孕期的疲劳。

#### (5) 海苔

海苔含有多种微量元素和大量的矿物质，有助于维持人体内的酸碱平衡。而且海苔热量很低，纤维含量很高，对孕妇来说是不错的零食。

此外，这些小零食也十分有益：酸奶可以调理肠胃，并提供优质蛋白质；苹果有益于胎儿骨骼及牙齿发育，并能防治孕妇的骨质软化症；全麦面包营

养丰富，还能增加体内的膳食纤维；大枣富含维生素C和铁，大枣做成的红枣粥，是孕妇的最佳补品。



## 本月营养食谱

### 香菇蒸鳕鱼

**原料** 鳕鱼肉200克，胡萝卜50克，干香菇2朵，葱1小段，姜2片，生抽、盐各1小匙，黑胡椒粉、料酒各少许。

#### 制作

①将鳕鱼肉洗净，用少许盐抹匀，片成小片，平铺在深盘内；将香菇用温水泡发，去蒂洗净，切成细丝；将胡萝卜去皮洗净，切成细丝；葱、姜洗净，切丝备用。

②在鱼肉上面撒上海菇丝、胡萝卜丝、葱丝、姜丝，淋上生抽、料酒，上笼蒸10分钟后，撒上黑胡椒粉即可。

**功效** 这道菜味道鲜美，含有丰富的优质蛋白质和钙，可以帮助孕妇增加食欲、提高身体免疫力，并促进胎儿身体、大脑和神经系统的发育。

### 炒鳕丝

**原料** 鳕鱼肉300克，青椒丝100克，笋丝50克，香油、盐、白糖、料酒、猪油、鸡精、葱丝，姜丝各适量。

#### 制作

①将鳕鱼肉切成丝，加盐和料酒腌制10分钟。

②锅中加热猪油，放入葱丝，姜丝炒出香味，将鳕鱼丝下入锅中翻炒，然后放入青椒丝和笋丝，加盐、白糖和鸡精翻炒，淋入香油即可。

**功效** 鳕鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种重要的营养素，在孕中期孕妇常食用鳕鱼可补血、补气。



### 煎猪肝

**原料** 猪肝 300 克，青蒜 50 克，植物油、盐、酱油、白糖、淀粉、鸡汤、熟油各适量。

#### 制作

①将猪肝剥去筋膜，切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 1.5 厘米的片，洗净，放在碗内，加少许酱油、淀粉抓匀上浆；青蒜去皮，洗净切成寸段。

②炒锅上火，放油烧至六七成热，放入猪肝片，用中小火煎 5 分钟左右，至肝片外表凝固，内部嫩熟时，加酱油、盐、少量白糖、鸡汤，烧开后加盖焖，用大火收汁，汁快开时，加入青蒜段，颠翻几下，淋入少许熟油拌匀，出锅即成。

**功效** 此菜软嫩，干香鲜咸。猪肝是高蛋白膳食，含铁较丰富，孕妇经常食用可预防妊娠期缺铁性贫血。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### 孕妇应少去拥挤的场所

孕妇经常去拥挤的公共场所，容易引发以下危险：

人多的地方容易受到挤压，孕妇一旦受挤，便有流产的可能，如挤公共汽车就很危险。

人多拥挤的地方，发生意外的概率高。

人多拥挤的地方，空气污浊，会使孕妇胸闷、憋气，影响胎儿的供氧。比如在拥挤的室内看节目，就不利。

拥挤的公共场所，人声嘈杂，这种噪声对胎儿的发育也不利。

孕妇和胎儿的身体敏感，极易感染上病毒和细菌性疾病。公共场所中各种致病微生物的密度远远高于其他地区，孕妇在这种地方会增加患病的概率。



## 逐步进行孕产体操练习

过了容易流产的时期后，为了使生产能顺利进行，最好开始做相关运动。尚有流产征兆的孕妇，必须和医生商量后才能进行。

### (1) 脚和脚尖的运动

随着胎儿成长，体重也一直增加，支撑体重的双脚，需要做肌肉锻炼的运动。

坐在椅子上，双脚并拢，只用脚尖弯上来，呼吸一下，再回到原来的样子。接着，把腿交叉，将脚背伸直再弯曲。这样两只脚交替进行。一日数次，每次3分钟左右。

### (2) 膝关节运动

这是为了扩张产道，使胎儿出生时能较容易通过产道而设计的运动。

双脚盘坐在床上，把背伸直，两手放在膝盖上，把膝盖向下压做一深呼吸，尽量使膝盖碰到床，然后还原，反复数次，做10分钟左右。

### (3) 防止骨盆充血的运动

这个运动同时具有锻炼支持背部和骨盆肌肉的功能。在地板上，用两只手和膝盖支撑身体，背部保持圆弧的样子，把头放低。头向上举，臀部不动，背部稍向下凹，做1次深呼吸后恢复原来的样子。一日两次，每次5分钟。

### (4) 强化骨盆肌肉的运动

平躺在地板上，左腿伸直，右膝盖弯曲，并向右外侧倒去，呼吸1次，再回到原处。然后，右腿伸直，换左腿。如此左右腿交替做10分钟左右。

早上起床后或睡前做效果会更好。



### 孕期选用全天然的护肤品

大部分化妆品含有一定的防腐剂和化学药品成分，特别是质量不合格的化妆品，往往铅、汞等重金属含量超标，会对胎儿发育产生不良影响，有致畸的可能，甚至会诱发流产、早产等。如果孕妈妈需要护肤，建议选择质量有保证的、无防腐剂、色素、香料、化学药品成分、低酒精的天然化妆品。选择时要询问销售员或仔细查看说明书，避免购买含有致敏成分的化妆品。



### 外出必须注意饮食安全

孕妇外出要注意饮食营养及卫生，因为这关系到您和胎儿的健康。在旅途中，营养不易平衡，特别是饮水、蔬菜往往无保证。因此，孕妇在外出前应做好充分准备。处处注意饮食卫生，不吃包装不严格或过期食品，不随便饮用无厂家、无商标的饮料。



### 孕妇外出旅行的注意事项



随着交通的日益方便，旅游业的蓬勃发展，旅游方式的多样化，当今休闲旅游已经成为现代人的一项重要生活内容，甚至成为一种时尚。但是，孕妇也可以享受它吗？答案是肯定的，只要掌握一些技巧，事先做好准备，旅游对于健康的孕妇并不会产生伤害的。

#### (1) 孕中期较适宜计划旅行

将旅行时间安排在怀孕的第4~6个月之间，最为安全妥当，因为此时怀孕初期的不适已渐渐消失，而后期的沉重、肿胀等现象尚未开始。此外，也避免了怀孕初

期的易于流产以及后期的可能早产。

### (2) 避免前往医疗落后的地区

地点的选择，应在确保任何紧急意外状况发生时，孕妇都可获得妥善现代化的医疗服务。

### (3) 充分准备行李

除了宽松舒适的衣鞋之外，最好携带一个枕头或软垫，搭乘飞机或巴士时很管用。

长途旅行，最好乘坐飞机，尽量减少长时间的颠簸，短途有条件的可以自驾车出游，避免拥挤碰撞孕妇的腹部。不论在火车、汽车、还是在飞机上，最好能每15分钟站起来走动走动，以促进血液循环。

外出旅行途中，要多吃蔬菜、水果，保证充足的纤维。还要多喝水，防止出现脱水、便秘以及消化不良等现象。同时要注意饮食卫生，应做到饭前便后洗手，不吃生冷不洁的食物，不喝生水，尤其不要乱吃车站、码头上那些小商贩的食物。



## 孕妇做家务的注意事项

特殊时期需要特殊关照，孕妇虽然可以根据自己的身体状况适当做一些家务，但在具体的劳动时应注意以下要点：

### (1) 清洁地面

①扫地：孕妇使用吸尘器或扫把应是那种不需要弯腰、可以根据自己身高自由调节的。扫地时的姿势应略微屈膝以减轻腰部压力。

②擦地：平时喜欢长时间跪着或蹲着擦地的孕妇，在怀孕期间为了安全，应适当降低清洁标准。可以换用长柄拖把站着擦地。

③倒垃圾：从地上提取垃圾袋时不能直接弯腰，应该屈膝后慢慢蹲下，尽量将背部挺直，之后再慢慢站起来，所提垃圾的重量也不能太重，以不感到费力为宜。



### (2) 做饭

①买菜：孕妇可将外出买菜当成是一次散步或者是一项运动。首先，要选择人较少的时间；其次，要选择路程较近的超市或菜市场；第三，买菜的时间不要太长，也不要一次买太多，且最好有家人的陪同。



②择菜：孕妇择菜时不要蹲着或弯腰，以免腹部受压，影响胎儿的血液循环；应尽量坐着，但不要坐在矮凳上。假如择菜的时间超过半小时，双脚最好踩在小板凳上，每隔几分钟还应动动脚趾、转动踝关节等以促进血液回流。

③炒菜：随着孕期的增加，炒菜时还应特别注意自己凸出的肚子不要紧靠灶台，以免受到压迫而产生不良的影响。

④洗碗筷：冬季，孕妇最好不要使用冷水洗碗筷，应尽量使用温水，因为身体受凉后很容易导致流产。

⑤擦桌子：无论是擦长方桌、圆桌、还是方桌，孕妇都应小范围地转着擦，不能将腹部紧靠桌面。

### (3) 衣物打理

①洗衣：孕妇洗衣服时，应尽量使用洗衣机，如果用手洗，站姿要保持平稳，不要蹲着洗，以免压迫胎儿，每次洗衣服的数量不能太多，站立的时间也不宜太长。洗衣时不要用力过猛，如果使用搓板，不能用腹部顶着，避免胎儿受压。

②晾衣：晾衣服的时候，孕妇伸腰又踮脚，需要肚子用很大的力气，这种姿势比较危险，因此孕妇最好使用安全又方便的升降晾衣架，晒衣服时动作应轻柔，身体不要用力向上伸。

③熨衣：如果站着熨衣服，孕妇都要低着头，弯着腰，这样腹中的胎儿



可能会因此而导致血液供应不足，所以应该找一把高度合适的椅子坐着熨衣服。

④叠衣：叠衣服是相对比较简单安全的家务活，孕妇折叠时尽量坐着即可。

⑤存取衣被：家中换季需要存取衣服、被褥等用品的时候，应把轻的东西放上面，重的东西放下面，也不要放得太高，这样收取的时候比较方便，收取棉被时应有家人的帮忙，或者是完全交给家人去做。

⑥铺、叠被：一般家中的床都较低，给孕妇铺被、叠被造成很大的不便。这时，可以采取分开双脚与肩同宽并屈膝下蹲的姿势，重心适当后移，孕妇最好能和家人共同完成此类家务活。进入孕晚期以后，这项家务应完全交给家人去做。



### 孕妇应避免经常熬夜

如果孕妇经常熬夜，就会导致生长激素分泌的紊乱，从而影响自身的健康及胎儿的发育，严重者可以导致胎儿发育停滞。因为，人体肾上腺皮质激素的分泌是在黎明至清晨这一段时间开始的，这种激素能够促进糖类的代谢，为身体提供能量。

脑的活动需要大量的蛋白质。这一物质的合成与补充同样是在夜间完成。人在白天用脑后，大脑本身需要在夜间利用睡眠来补充营养及恢复功能。如果孕妇因工作或者娱乐熬夜过度会引起大脑疲劳。脑血管长时间处于紧张状态，会出现失眠、头痛、烦躁、胸闷等症状，还可能诱发妊娠高血压综合征等疾病。



### 如何应对大气污染

大气污染是全球问题，我们只能面对现实，并尽量想办法削减大气污染对胎儿健康的影响。大气污染指数很高的天气，悬浮颗粒物超标或大雾天气，



孕妇尽量不要到室外活动，静静地待在居室内休息才是最好的选择。

早晨太阳还没有出来时，外面的空气并不新鲜，所以最好等太阳出来后再开窗换气，保证更多新鲜空气进入室内。空气污染严重的天气，不要到外面散步、健身、锻炼。闹市区、油煎烧烤摊点、污水河、垃圾站、煤气站、加油站，也不是散步、慢跑、做操的合适地方。孕妇进行锻炼，一定要在空气新鲜的地方。

驾乘私家车上下班，要检查汽车排气系统是否正常。遇到交通拥挤，要关严汽车玻璃和进风口。汽车停放在带门的车库中，一定要先把车库门完全打开，再发动汽车。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 葡萄胎的主要症状

葡萄胎是一个良性的疾病，它是一系列疾病的开始，此系列疾病称为妊娠性滋养层细胞疾病。它的特征是滋养层细胞的异常增生。葡萄胎的外观为成串的水囊，大小不一，形状类似葡萄，因而得名。



葡萄胎最常见的症状是停经 2~3 个月后，开始出现不规律阴道出血。通过妇科检查发现，子宫明显增大，约孕 5 个月大小，但吸不到胎心，也没有胎动。通过 B 超检查发现，子宫内不见胎儿，宫腔内充满小囊状回声，绒毛膜促

性腺激素（HCG）值明显增高。

葡萄胎属于肿瘤性疾病，即滋养细胞肿瘤。葡萄胎的发病原因比较复杂，目前医学界还在探索中。一般认为可能与营养不良（特别是叶酸缺乏）、病毒感染、遗传和免疫机能障碍等因素有关。

### （1）闭经

因葡萄胎系发生于孕卵的滋养层，故多有2~3个月或更长时间的闭经。

### （2）阴道流血

一般开始于闭经的2~3个月，多为断续性少量出血，但其间可有反复多次大流血，这是葡萄胎自然流产的表现。如仔细检查，有时可在血中发现水泡状物。

### （3）子宫增大

多数葡萄胎患者的子宫大于相应的停经月份的妊娠子宫，不少患者即因触及下腹包块（胀大子宫或黄素囊肿）而来就诊，但也有少数子宫和停经月份符合甚或小于停经月份者。

### （4）腹痛

由于子宫迅速增大而胀痛或宫内出血，刺激子宫收缩而疼痛，可轻可重。

### （5）妊娠中毒症状

约半数患者在停经后可出现严重呕吐，之后可出现高血压、水肿及蛋白尿。

### （6）B超监测无胎儿

闭经8周前后，B超监测，未发现有胎囊、胎心及胎儿。甚至18周仍感觉不到胎动，听不到胎心。B超扫描显示雪片样影像而无胎儿影像。

### （7）卵巢黄素化囊肿

部分患者出现卵巢黄素化囊肿，可经B超检查发现。

### （8）咯血

部分患者可能有咯血或痰带血丝。



### (9) 贫血和感染

反复出血而未及时治疗，必然导致贫血及其相关症状，并容易导致感染发生。



### \* 预防胎儿宫内发育不良

胎儿发育不良的预防工作可从以下几个方面进行：

(1) 及早诊断染色体病及先天畸形胎儿。以下情况应做早期产前诊断：

①孕妇年龄大于 35 岁，或丈夫年龄大于 45 岁；②夫妇一方有染色体异常或已生过染色体异常儿；③近亲中有先天愚型或其他染色体病者；④有性连锁遗传病家族史，或已生育过一个性连锁遗传病儿者；⑤有反复流产、死胎死产者；⑥近亲结婚者；⑦已生过神经管缺陷、代谢异常病及血液病儿者。对可疑者可取绒毛或羊水培养染色体检查以及 B 超产前诊断。

(2) 早期诊断胎儿宫内感染。做风疹病毒、巨细胞病毒及弓形虫感染等检查，若为阳性，须注意有无胎儿宫内发育不良。

(3) 加强孕期并发症及合并症的防治，尤其是妊娠高血压综合征、心脏病及肝肾疾病。

(4) 孕妇应多补充营养，多吃含蛋白质、维生素丰富的食物，尤其注意补充叶酸和氨基酸。

(5) 酌情补充微量元素。研究发现，孕妇锌水平随孕周下降。缺锌易使孕妇患缺铁性贫血；孕妇缺铜也可引起胎儿发育不良；缺碘易发生呆小病。可见，微量元素的缺乏与胎儿发育不良关系密切，早期检查头发或血中微量元素的含量很有必要。



### \* 关于羊膜腔穿刺检查

羊膜腔穿刺是一种抽取羊水来检测胎儿染色体是否异常的一种检查，其准确率高达 99%，为目前最常用的检查方法。羊水由孕早期孕妇的血清渗透

液及胎儿尿液所形成，在孕10周时出现，后期逐渐增加。因为胎儿与羊水直接接触，从胎儿身上剥落下来的细胞就会悬浮在羊水中，这使得羊水具备了诊断胎儿健康与发育情况的作用。

羊膜腔穿刺的主要目的是检查胎儿各种染色体异常（包括唐氏症），当然它还有其他的诊断价值：先天代谢遗传疾病的诊断、单基因遗传疾病的基因分析、开放性神经管缺损的诊断、胎儿成熟度的鉴定以及子宫内胎儿溶血的诊断等。

羊水检查一般是在怀孕的第16~22周进行，如果是35岁以上大龄孕妇，或者家庭有遗传病史的孕妇，可以及早发现胎儿是否有先天性疾病或遗传性疾病。如果发现胎儿有先天缺陷，可以通过现代医学技术治疗，如无法治疗则应该终止怀孕。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 胎教音乐的挑选细节

#### （1）音乐首先要妈妈喜欢

每个人都有个性，音乐当然也是。孕妇选胎教音乐最重要的一点：自己喜欢。如果别人说莫扎特的音乐对胎儿有多么好多么好，但只要你听了心烦，就不用强迫自己听。

孕妇在自己喜欢的音乐中还要进行再次挑选，去掉那些令人慷慨激昂或满腔愁绪的曲目，只留下那些优美、宁静的、如轻风般抚过心头的曲目。那样可使孕妇感到轻松愉快、情绪稳定。如果在听音乐时，突然冒出一段高亢的音乐，使孕妇受到惊吓，可能会造成胎儿畸形或闭锁心理。



### (2) 注重音质

要注意音乐质量和录制质量，杂音大、放音效果失真，都会降低音乐胎教的效果，甚至变成影响胎儿神经系统发育的噪音。

### (3) 胎儿喜欢听熟悉的曲子

相比有复杂歌词的歌曲来说，胎儿更喜欢单纯、优美的旋律，因此，选择胎教音乐时，尽量多选一些短但旋律优美的曲子，并且多听几遍，让胎儿熟悉起来。要知道，胎儿不怕重复，他更喜欢熟悉的东西，一次又一次，不厌其烦。也许有一天你会发现这个秘密——当他偶然听到他熟悉的音乐，会轻轻地蠕动起来，这就表示他非常享受这段美妙的音乐。



### (4) 胎儿也喜欢妈妈唱

实际上，比音乐更有效果的，是妈妈的声音，这是让胎儿最喜欢、感觉最踏实的。妈妈的声音本身就对他有一种吸引力，因此孕妇可以随着胎教音乐轻声哼唱，也可以自己给胎儿唱，如儿歌、摇篮曲等。唱的声音不能太大，以免使胎儿感到不安。

除了轻声哼唱外，孕妇向胎儿描述大自然之声也不错，在外散步的时候，把大自然中的各种声音，介绍给胎儿听，小鸟的鸣唱、风吹树木的沙沙声、潺潺的流水声，胎儿都很喜欢。

### (5) 告诉宝宝

孕妇听胎教音乐时，应根据胎儿的生活规律随时听，在胎动明显时效果最好。而且在欣赏音乐前，可轻声告诉胎宝宝：“宝宝，我们要听音乐了。”在欣赏音乐时，自然而然随乐曲产生美好的联想，对宝宝加以深切的期望和倾注全部的爱。

### (6) 注意时间的长短

有目的地给胎儿听音乐的时间不宜过长，一般 5~15 分钟就可以。但如果

孕妇想自己欣赏音乐，可以随时随地听，但要注意音量更小一些，让音乐若有若无的样子。



### 对宝宝进行呼唤胎教

生活中，我们会看到这样的现象，一些婴儿，即使不熟悉的女性逗他，他也会微笑，而父亲逗他则反而会哭，别说其他的男性了。这正是宝宝从胎儿期到出生后的一段时间里，对男性的声音不熟悉造成的。为了消除宝宝对男性包括对父亲的不信任感，所以，在呼唤胎教中准爸爸应该扮演一个非常重要的角色。

可以让孕妇坐在宽大舒适的椅子上，然后由孕妇对胎儿说：“乖宝宝，爸爸就在旁边，你想听他对你说什么吗？”这时，丈夫应该坐在距离孕妇 50 厘米的位置上，用平静的语调开始说话，随着说话内容的展开再逐渐提高声音，不能一下子发出高音而惊吓到胎儿。

说话的内容最好事先构思好，先拟订一篇小小的讲话稿，稿子的内容可以是一段优美动人的小故事、一首纯真的儿歌、一首内容浅显的古诗，也可以谈自己的工作及对周围事物的认识。用诗一般的语言、童话一般的意境，告诉胎宝宝外面的这个美丽新世界。



### 对胎宝宝做最初的心理教育

过了 14 周后，胎儿会产生快乐、不快乐、不安、生气等感觉，大约至 30 周时就逐渐有“心理”的雏形。在不幸福、不和谐的家庭中出生的宝宝常出现烦躁不安，哭闹不止，睡眠差，消化功能不好等症状，严重时甚至危及生命。而且这类宝宝往往发育缓慢、胆小怯弱、生活能力差。

进入孕中期，孕妇会因生理变化，变得焦躁、





易怒。当您因为重体力劳动、长途跋涉以及繁重的家务等感觉极度疲劳，或者因种种原因造成强烈的烦恼、气愤和不安时，您要意识到，这些情绪也会传递给胎儿。消极情绪不仅会影响胎儿的生理发育，还易影响胎儿的心理发育。

因此，在怀孕每一天的活动中，孕妇都需要仔细捕捉胎儿的每一个信息，随时与胎儿进行交流。以一颗充满母爱的心浇灌萌芽中的小生命，这就是我们所提倡的最初的心理教育。



## 怀孕5个月， 感受胎动的喜悦

## 第六章

### 第一节 孕5月准妈妈的情况



#### 初感胎动

初次生育的女性，大多在孕18周后才会感觉到胎动。有生育经验的女性一般在16周左右会感觉到胎动。当然，每个孕妇感觉到胎动的时间会不一样，有的会较早感受到，有的孕妇则在20周以后才会感受到胎动。但是，大多数孕妇会在本月初次感觉到胎动。

胎儿每天的胎动有一定的规律。一般晚上胎动会比较频繁，到了下半夜会明显减少，早晨又会增加。随着胎儿睡眠周期的改变，胎动也会发生相应的变化。

医学上，把胎动分为以下几种运动形式。

翻滚运动：胎儿的全身运动，如游动、翻身、踢腿、挥舞等，这种胎动的感觉会很明显。

单纯运动：为某一肢体的运动，大多数孕妇能够感觉到这种运动。

高频运动：胎儿胸部或腹部的突然运动，与新生儿打嗝相似，孕妇一般不易感受到。



呼吸运动：胎儿胸壁、膈肌类似呼吸的运动，一般孕妇不能觉察到这种胎动。

胎儿还有一些没有归类的运动形式，例如握拳、伸手、睁眼、抬头、用手触摸自己等。这些运动孕妇可能都感觉不到。

可见，胎儿在子宫内是闲不住的，即使孕妇感觉不到胎动，也不能说胎儿是完全安安静静地待着。



### 腰身变粗了

孕妇的体重增加了 2~5 千克。腰身变粗、动作略显笨拙起来，乳房还在持续增大。便秘几乎和胃部泛酸一样普遍，因为孕激素会降低肠道的正常功能。

有的孕妇会感到腹部有一阵阵的撕扯般的疼痛感，这种反应在走路时更加明显，关于这一点，孕妇先不要惊慌，这种疼痛不会影响到肚子里的小宝宝，这是腹部空前膨胀、韧带抻拉造成的。

到了这个月末，也就是怀孕 20 周的时候，已经度过了孕期的一半，此时肚子将明显地鼓胀起来。

## 第二节 我知宝宝心



### 第 17 周，胎儿的听力形成

孕 17 周，胎儿身长已经接近 13 厘米，体重大约 170 克。胎儿的外形就像一只梨。在这一周，胎儿的听力形成，借助听诊器，可以听到胎儿的心跳。孕妇在这一周可能会第一次感觉到胎动，这个时候正是进行胎教的好机会。



### 第 18 周，是男孩还是女孩

孕 18 周，胎儿身长已经接近 14 厘米，体重大约 200 克，原来偏向两侧的

眼睛开始向前集中。胎儿的骨骼已经在逐步硬化。薄薄的皮肤下血管清晰可见。

如果是女孩，阴道、子宫和输卵管已经形成，并且已各就各位。如果是男孩，生殖器已经清晰可见，不过“害羞”的胎儿时常会遮起自己的“隐私处”，让医生看不到。



### 第19周，宝宝会踢腿了

胎儿身长大约15厘米，体重200~250克。此时的胎儿可吞咽羊水，肾脏已能制造尿液，头发也在迅速地生长。可根据B超图画出胎儿的大致模样。还可看到胎儿踢腿、屈身、伸腰、滚动以及吸吮大拇指等。

第19周的胎儿最大的变化就是感觉器官开始按照区域迅速发展。此时，味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉在大脑专门的区域里发育；神经元的数量减少，但之间的连通开始增加。



### 第20周，对光线有微弱的感应

胎儿的身长已经达到17厘米，体重达到300克。他的视网膜开始形成，对光线有了微弱的感应，能隐约感觉到妈妈腹壁外的亮光。他的感觉器官进入成长的关键时期。

## 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



### 孕中期多补充铁剂

怀孕中期，胎儿发育迅速，孕妇身体不适和情绪明显好转，身心情况稳



定，食欲旺盛，食量增大。这时应多摄入蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物质含量丰富的食物。

怀孕中期是最易发生生理性贫血的时期，应多吃含铁的食物，如动物肝脏、动物血及海藻、绿色蔬菜等。孕妇要避免每餐进食过多，不要太饥饿了才去吃东西。也不要一次喝入大量的水或饮料，尤其要避免喝浓茶、咖啡等，因为这些饮料可加重食道肌肉的松弛，加重“烧心”感。



### 进入补钙关键期

这个月胎儿开始形成骨骼、牙齿、四肢，大脑也在持续发育。因此，对钙质的摄取就显得更为迫切了。在日常饮食中除了保证蛋白质、维生素、糖类、矿物质的基本供给外，还应特别注意补充含钙食物。



钙是构成牙齿和骨骼的重要材料，胎儿所需要的钙通过母体获得，如果母体供给不及时，小家伙可要不客气地从妈妈的骨骼中“抢”了，这很容易造成孕妇的腰酸背痛、腿抽筋。因此孕妇要注意多吃些鱼、虾皮、牛奶、奶制品、芝麻酱、鸡蛋、豆腐、海带等含钙丰富的食品，同时多晒太阳，促进钙的吸收。

如果缺钙严重，就需要在医生的指导下服用钙片，切不可自己盲目补钙，因为补钙过量也会产生许多危害。



### 进食宜细嚼慢咽

细嚼慢咽进食，既可增进食欲，又可促进营养素吸收，并且对胎儿的牙齿发育大有益处。研究证明，胎儿的牙齿质量与孕妇咀嚼节奏及咀嚼练习密切相关。

妊娠期孕妇消化功能减退，表现为胃肠道蠕动减弱、消化腺分泌减少、

食欲不振、腹部饱胀感等。所以孕妇在吃东西时应尽可能地做到细嚼慢咽，使食物与消化液（唾液）充分混合，进而有效地刺激消化器官的分泌与活动，将食物中的营养成分更全面地吸收，增进孕妇和胎儿的营养与健康。同时细嚼慢咽能减少快速吞咽过程中将大量空气吞入胃肠道而引起的对膈肌的刺激，从而有助于健康。



### 宜吃豆类食品

豆类食品是健脑食品，孕妇适量吃豆制品，将对胎儿智力发育有益。

大豆中含有相当多的氨基酸和钙，正好弥补米、面中营养的不足。谷氨酸、天冬氨酸、赖氨酸、精氨酸在大豆中的含量分别是米中的6、6、12、10倍，而这些营养物质都是脑部所需的重要营养物质，可见大豆是很好的健脑食品。

大豆中蛋白质含量占40%，不仅含量高，而且是适合人体智力活动需要的植物蛋白。因此，从蛋白质角度看，大豆也是高级健脑品。

大豆脂肪含量也很高，约占20%。在这些脂肪中，油酸、亚油酸、亚麻酸等优质多不饱和脂肪酸又占80%以上，这也说明大豆是高级健脑食品。

与大豆相比，黑豆的健脑作用更明显。而毛豆是灌浆后尚未成熟的大豆，含有较多的维生素C，煮熟后食用，也是健脑的好食品。

豆制品中，首先值得提倡的是发酵大豆，也叫豆豉，含有丰富的维生素B，其含量比一般大豆高约1倍。维生素B在谷氨酸代谢中起着非常重要的作用，而谷氨酸是脑部的重要营养物质，多吃可提高人的记忆力。

豆腐也是豆制品的一种，其蛋白质含量占35.3%，脂肪含量占19%。因此，豆腐是非常好的健脑食品。其他如油炸豆腐、冻豆腐、豆腐干、豆腐片（丝）、卤豆腐干等也都是健脑食品，可搭配食用。

豆浆和豆乳中亚油酸、亚麻酸、油酸等不饱和脂肪酸含量都相当多，是比牛奶更好的健脑食品。孕妇应经常喝豆浆，或与牛奶交替食用。



### 不利于胎儿大脑发育的食品

#### (1) 白糖

孕妇不宜大量食用白糖，糖能够直接进入血液中，使血液不能畅通。糖进入脑细胞，可带进水分，使脑细胞呈“泥泞”状态，不仅有损大脑，还可导致脑溢血、脑血栓。孕妇吃白糖多，对胎儿大脑细胞的发育不利。

#### (2) 含脂肪过高的食物

脂肪容易滞留在血管壁上，妨碍血液流动。脑中为数众多的毛细血管是输送脑细胞所需营养的，若是脂肪使毛细血管不畅，则会引起大脑缺乏营养，导致大脑正常发育受阻。

#### (3) 过咸食物

过咸食物会影响脑组织的血液供应，造成脑细胞的缺血、缺氧，导致记忆力下降、智力迟钝。

#### (4) 含过氧化脂质的食物

过氧化脂质会导致大脑早衰或痴呆，直接有损于大脑的发育，腊肉、熏鱼等曾在油温 200℃ 以上煎炸或长时间暴晒的食物中含有较多的过氧化脂质，孕妇应当少吃。



### 本月营养食谱

#### 竹笋烧鸭

**原料** 鸭子 600 克，竹笋 350 克，八角、桂皮、花椒、葱、姜、蒜、干辣椒、老抽，冰糖、鸡精、料酒、盐各适量。

#### 制作

①鸭子洗净沥干，将脂肪较多的皮剔下来切成块，鸭肉斩件（也可不剔皮，直接斩件）；将八角、桂皮、花椒洗净；姜切片，蒜拍松去皮，葱切片；干辣椒洗净后剪成两截，去子。

②竹笋放入清水中浸泡15分钟，捞出切成滚刀块，放入沸水中煮5分钟后，捞出沥干。待用。

③将干净的锅放置于火上，放入鸭皮煎出油分，再放入八角、桂皮、花椒、姜片、大蒜，用小火煸炒出香味。

④下入鸭肉，转大火爆炒，将鸭肉中的水分炒干，炒至鸭肉出油。下入料酒炒匀，再放入干辣椒、盐、冰糖、老抽，炒匀至鸭肉上色。放入处理好的竹笋，加入约500毫升的开水，盖上锅盖，小火煮约20分钟。放入少许鸡精与葱花，炒匀即可。

**功效** 本品富含脂肪，能够补充孕妇身体所必需的脂肪。还有清热化痰、补气健脾等功效。

### 扬州煮干丝

**原料** 白豆腐干300克，熟鸡丝50克，熟火腿丝、海米、豌豆苗各25克，盐、鸡汤、肉汤、熟油各适量。

#### 制作

①将白豆腐干洗净，切成细丝，放入容器内，用开水和少量盐浸泡两次，再用清水清洗，捞出沥干，除去豆腥味，使豆腐干丝软且色白。海米用温水泡开。

②炒锅上火，放熟油，加鸡汤和肉汤，下豆腐干丝、海米，大火烧开后，用小火烩煮10分钟，使豆腐干丝膨胀，汤水吸足，出锅前再用大火烧开后，放盐少量，淋熟油，将豆腐干丝连汤倒入汤盆里，撒上鸡丝和火腿丝，豆苗放入后即成。

**功效** 此菜色泽美观，汤汁浓厚，味鲜可口。豆腐干丝蛋白质、钙含量较高，适合孕妇经常食用。

### 栗子黄焖鸡

**原料** 白条鸡500克，栗子250克，猪油、葱段、酱油、黄酒、鲜汤、



姜、白糖、水淀粉、麻油各适量。

### 制作

①栗子煮熟后捞出，趁热去皮，放入碗中蒸 15 分钟，取出待用。鸡切块。

②锅烧热后，猪油滑锅，葱段入炒锅，将鸡放入炒至外皮紧缩变色后，加剩余调料。烧滚后，小火焖 20 分钟。

③鸡块将要熟烂时，栗子下锅，熟透后，鸡肉和栗子捞出。锅内汁用淀粉勾芡，淋上麻油，浇在鸡块上即可。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### 居室美化让心情更靓

居室的美化能够调节神经系统的功能，也能对孕妇的心情起到改善及缓和的作用。一个干净、整洁、安静、舒适的居室，会使您从精神上感到愉悦，从而能更好地享受您的孕期生活。

给居室来些色彩。您的居室色彩搭配，总体上应简洁、温和、淡雅，也可以根据自己的个性选择不同的颜色。冷色调有益于舒缓急躁情绪，当您从繁杂的环境回到家中，会感受到家中安详、宁静，心情可以很快平静；如果您的日常工作繁忙，可用浅粉色、淡黄色或淡褐色等暖色调，使紧张的心情在温暖的色彩中得到放松；白色给人以清洁、朴素、淳朴之感；淡蓝色、淡青色或浅绿色能带来深沉、清静、安详的感觉。

做一些居室绿化。吊兰、万年青、水仙花等绿植的点缀能使居室显得雅致而舒适，有利于消除孕期疲劳，增添情趣。孕妇切记不要用大红大紫的花



草，也不宜用香味过浓的花卉，防止引起情绪波动。并且，花草不应放在卧室里。

艺术作品能怡情养性。书法、美术作品可使人感受到美，并使人产生美好的遐想，形成良好的心理状态。各种图画不仅能增加房间的自然色彩，还能使人视野开阔，使紧张及疲劳得以消除。孕妇可根据自己的爱好悬挂国画、油画、儿童画片或照片等。



## 远离电磁辐射的对策

虽然家电产品产生的电磁波对人类健康会造成诸多的不良影响，但人们又不可能完全不使用这些为生活带来极大便利的产品，所以孕妇应该有技巧地避开电磁辐射的伤害。

远离家电产品的电磁辐射有以下三大对策：

### (1) 保持安全距离

研究发现，手机在拨通、接听瞬间产生的电磁波最强，因此这些时候最好尽量远离人体。

电脑显示器背面与两侧产生的电磁波都比正面要强，因此不宜过于接近电脑显示器的背面和侧面。孕妇要与电脑显示器背面保持1米以上的距离，与电脑屏幕保持70厘米以上的距离，使用后必须立即远离。家电用品所产生的电磁波无所不在，使用时必须非常小心。

孕妇应与烤箱、烤面包机保持70厘米以上的距离，与音响、电冰箱、电风扇保持1米以上的距离，与电视机、冷气机、运作中的微波炉以及电热器保持2米以上的距离。

若屋外有输电缆线通过，要尽量将卧床放在距离输电缆线最远的地方。

### (2) 减少使用时间

一般人使用电脑的时间一天不应超过6小时，每小时需要离开电脑10分钟，孕妇一周使用电脑的时间不应超过20小时。



手机每天通话不可超过 30 分钟。

尽量少看电视，少打电动玩具，孕妇如果看电视或打电玩时间过长，不仅会受电磁辐射，伤害眼睛，更会因此而减少活动量，有碍健康。

### (3) 不使用电器产品的时候，要拔掉电器产品的插头

当电器产品接上插头时，即使没有打开电源开关，仍有微量电流通过，也会产生微量电磁波。若在不使用电器时拔掉插头，则可避免不必要的电磁波辐射，还可节省 10% 的电力。



## 防辐射服的选择

孕妇购买防辐射服时，建议稍微大一点儿。这样当自己身体随孕期增加而增长时也可以继续穿着，太紧的衣服不利于胎儿生长。款式可以根据自己的喜好选择。

现在市面上大致有以下三种面料的防辐射服。

### (1) 镀层的（最好的也就是镀纳米银）防辐射孕妇装

这种防辐射孕妇装产品评比效果较好，但是缺点是手感硬，透气性不好，不能水洗。此外，这种防辐射孕妇装的最大缺点是镀的金属物容易脱落变成粉末状，若被孕妇吸入肚子里，会影响胎儿的健康成长。

### (2) 金属丝混纺制品防辐射孕妇装

这种防辐射孕妇装产品优点是手感好、透气性好，还可以水洗，这种防辐射孕妇装屏蔽效果同样不错，但缺点是质量好坏不容易区分。由于消费者一般用手机是否被屏蔽来测试这种防辐射孕妇装产品，所以有的追求利润的生产厂家就用含铬成分高的粗金属纤维织成防辐射孕妇装，以屏蔽手机信号，但是这种含铬成分高的防辐射孕妇装对电脑、电视等一些其他常用有辐射的电器不起作用。同时从技术上讲，金属纤维铬这种物质对人体是不能超过限度的，超过了也会形成其他的副作用。建议为了胎儿的健康，慎重选择这种金属纤维铬防辐射孕妇装。

### (3) 离子银纤维防辐射孕妇装

这种面料是介于混纺与金属化之间的一个品种，防辐射效果好，轻薄、透气、柔软、能水洗、抗菌、除臭。首先它也是直接将金属纤维聚合在一起的面料，但含量明显优于混纺，可以达到90%以上，但因为不能染色，所以只能用于里料，所以其一般为双层的，因银有很多天然对人体有益的因素，所以离子银纤维防辐射孕妇装的效果在实际应用中明显优于其他面料，它的缺点是价格比较贵。那么，如何检测防护服的防辐射效果呢？

①用防护服将手机严密包住后绝大部分手机信号有衰减的，防护效果好。

②将衣服遮在电脑屏幕前，把手机放置于电脑显示器旁，拨打该手机时电脑显示屏抖动明显减弱。

③取一小块防辐射产品配送的布料，点燃后检查未烧化的部分，可见成网状的防辐射金属丝纤维。

④把手机放在音响旁边，有电话来时，音响会发出杂音，用衣服包住手机，再拨打电话，杂音会明显减弱。

⑤用万用表或感应笔去测量防辐射织物是否有导电现象，有导电现象，则表示有金属纤维存在，具有防辐射功能。



### 避免在卧室里放冰箱

因为孕妇每天都会在卧室里度过很长时间，如果卧室里放冰箱，冰箱所产生的噪声一旦超标，就会严重损害孕早期胚胎的生长发育，导致胎儿畸形。另外，冰箱的制冷剂氟利昂也有致畸作用，可能会对胎儿造成严重的伤害。



### 乘坐公交车、地铁注意事项

避开上下班高峰期。早晨和傍晚是上下班的高峰时段，车上人多拥挤，路况也不好。孕妇如果要出门，最好能够避开这两段时间。如果是职场孕妇，必须按时上下班，那么，早晨可以提前20分钟时间出门乘车上班，下班时可



以往后拖延 20 分钟再回家。这样就能避开高峰期，相对来说会比较安全一点儿。

宜选择公交车靠前的位置，这样能减少颠簸，避免有意外发生。孕妇可以大方地亮出自己的孕妇身份，请求别人给自己让个座位，也可以让售票员帮助找个座位。

孕妇的衣服一般比较肥大，在乘公交车时要注意不要让车门夹住衣物，也注意不要让同车的乘客踩到，出现危险。

如果孕妇坐火车进行长途旅行，在座位上一坐几个小时对身体是有害的。因此，在火车上也有必要站起来在车厢里走动走动，便于血液循环。在车上不要看书，以免晕车。

车进站或者到站后，一定要等车完全停稳后再上下车。在高峰期，公车上会比较拥挤，孕妇在车上要注意，不要挤到腹部，也不要站在车门口。



### 职场孕妇的坐姿讲究

尽量让自己坐得舒适一点，对职场孕妇很重要。把办公室的椅子调到舒服的高度，在腰、背后放上舒服、颜色又鲜艳的靠垫；不要弯腰驼背，头和身体要同电脑屏幕保持一定的距离，不要离太近了，保持正确的坐姿，这样眼睛、脖颈都不会容易觉得累了。对于长时间要坐着工作的职场孕妇来说，还有一些方法可以让自己工作得更舒适。如把座位换到一个空气比较流通的地方。尽量靠边上坐，不要坐在一大堆电脑中间，被很多电脑包围着，只会受到更大的辐射。

一般来说，现在的公司都是开放式的格子间，应坐在出入比较方便的地方。孕妇可以告诉上司自己随时有可能孕吐，要求调换到出入方便的座位。



### 谨防寒冷工作环境对孕妇的影响

根据调查，在寒冷的办公室中，除了皮肤温度降低以外，血液中的水分

和盐分也会相应地减少。寒冷，对女性的生理有很大的影响，尤其是妊娠中，不仅会使孕妇常感尿急，而且是流产、早产的常见原因之一，所以要特别注意身体的保温。

如果工作场所的温度低，要时时注意服装是否有保温的作用，不要只注重外观，要注意不要受寒。在休息时间，要尽量接受日光的照射，或是到比较温暖的房间去休息。总而言之，在寒冷场所工作的孕妇，应尽可能地想办法保护自己，保持体温。



### 孕中期性生活有益健康

妊娠3个月后，胎盘逐渐形成，妊娠进入稳定期。在雌性激素的作用下，孕妇的性欲会有所提高。同时，胎盘和羊水可以缓冲外界的刺激，有效地保护胎儿。因此，妊娠中期可以适当进行性生活。妊娠期的性生活应该建立在情绪胎教的基础上，夫妻双方要将爱心和性欲融为一体。研究表明，孕期的性生活能使孕妇心情愉快，情绪饱满，生下来的孩子语言发育早，反应灵敏而且身体健康。妊娠中期的性生活以每周1~2次为宜。



应该注意的是，性生活前丈夫须除包皮垢。由于激素的影响，孕妇阴道内的糖原增多，此时阴道内的变化非常有利于细菌的生长和繁殖，如果在性生活时，丈夫没有将包皮垢及龟头冲洗干净，会使妻子的阴道遭受病原微生物的侵袭，易诱发宫内感染，危及胎儿的健康。

时间不宜过长，并注意不要直接强烈刺激女性的性器官，动作要轻柔，插入不宜过深，频率不宜太快，每次时间以不超过10分钟为度。结束后孕妇应立即排尿，并洗净外阴，以防引起泌尿系统感染和宫腔内感染。

倘若这个阶段性生活过频，用力较大，或时间长，就会压迫腹部，使胎



膜早破，胎儿因得不到营养和氧气，就会很快死亡，导致流产。即使胎膜不破，未流产，也可能使子宫感染，重者可致胎儿死亡，轻者胎儿身体和智力发育也会受到影响。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 警惕孕期阑尾炎

据统计，妊娠期阑尾炎的发生率是 0.1%~0.3%，其中 20%~40% 孕妇有慢性阑尾炎病史。孕期注意休息，保持心情愉快，做好孕产期保健的同时，注意适当进食蔬菜、水果，并辅以适量的运动，有助于改善肠道运动，减少腹胀，改善血液循环，可预防孕期阑尾炎的发生。

无论孕期哪个阶段，急性阑尾炎一旦确诊，都需要接受手术治疗，把阑尾切除，因为随着怀孕月数的增加，疼痛会逐渐上升，导致身体其他部位如盆腔或子宫发生感染，孕妇出现高热，对自身和胎儿造成更多的不利影响。

孕早期（1~12 周）手术治疗急性阑尾炎对子宫干扰小，对继续怀孕影响小，所以一旦确诊合并急性阑尾炎，不论其临床表现轻重，孕妇均应手术治疗。

孕中期（13~28 周）胎儿已经比较稳定，手术对子宫干扰不大，不易流产，可继续怀孕。如果孕妇合并急性阑尾炎，在静脉给予大剂量青霉素或氨苄青霉素防止炎症扩散的同时，应尽快接受手术治疗。其中孕 4~6 个月是手术切除阑尾的较佳时机。

孕晚期（29~36 周）急性阑尾炎手术治疗时，虽然有因手术刺激引起早产的可能，但此时因为绝大多数胎儿发育已接近成熟，故手术对胎儿的存活及孕妇的影响也不大。如果妊娠已近预产期，可以选择腹膜外剖宫产手术和

阑尾切除手术一起进行。但是如果阑尾已穿孔，并发弥漫性腹膜炎、盆腔感染严重，或子宫、胎盘已有感染征象时，应考虑行剖宫产的同时，进行子宫全切除术，并需引流。

需要注意的是，为了避免孕期急性阑尾炎手术，患了慢性阑尾炎的孕妇，最好在怀孕前就做手术。



## 骨盆疼痛的应对

孕中晚期的孕妇臀部周围常常会有一些不适，甚至疼痛。疼痛经常出现在一侧，而且集中在臀部区域。有时也会从一侧突然转换到另一侧，或者伴随着背痛。也有的孕妇在臀部或者腿后部往下的方向会感到剧痛。如果伴有刺痛、麻木症状，并且疼痛延伸到了膝盖，很可能是坐骨神经痛，而不是盆区痛了。

### (1) 多数的骨盆疼痛是生理性的

这是由于子宫扩张，使附近的支持韧带被拉长。这样一来，孕妇一旦突然改变姿势，就有可能不小心拉扯到这些韧带，造成腰际两侧有刺痛感。这时，孕妇可以光脚站着，把疼痛一侧的那只脚抬起来，尽量保持身体的平衡，用双手反向顶着椅背，脚保持在离地5厘米的高度，停留10秒。重复动作10次，然后换脚，可以起到舒缓作用，同时，可通过补钙、晒太阳和适当的运动缓解疼痛。



### (2) 一些骨盆疼痛属于病理性的

耻骨联合分离导致的疼痛，一般发生在孕晚期，这种原因导致的疼痛非常剧烈，甚至疼得不能动。坐骨神经痛，一般发生在孕中期，孕晚期可能会好转。炎症引起的疼痛，这种疼痛并不多见，一般发生在那些患有慢性盆腔炎或有过手术史的孕妇身上，多出现于孕中晚期。



### 妊娠疱疹的防治

妊娠期有的孕妇可能发生以水疱为主的疱疹性皮肤病。一般认为在妊娠期产生了不正常或过多的黄体酮，皮肤致敏而发生本病，分娩后能够自行缓解。

本病是一种少见的疱疹性皮肤病，多发生在妊娠4~5个月，也可发生在妊娠早期和晚期，极少数患者可在分娩后发病。

本病易发于四肢，如手、足、臂，还会出现在脐周、腹部、头面等处。发疹前患者周身不适、发热、畏寒、瘙痒，以后出现多形性皮疹，表现为红斑水疱，呈环状排列，类似疮疹样皮炎，以后水疱融合成大疱，疱破后形成痂皮，痂皮脱落后留下色素沉着。发作与缓解交替，间隔数周发作一次，随后逐渐缓解。每次发作引起剧烈的瘙痒，可以出现高热至41℃的症状。

对于妊娠皮肤病的治疗较为困难，一般以外用止痒药为主，如炉甘石洗剂、止痒霜、止痒灵洗剂等，对于疱疹性皮疹可用10%黑豆溜油软膏、10%煤焦油软膏及硫黄浴皂等。部分病例用维生素B<sub>6</sub>有效（400毫克/日）。个别严重病例可在医生指导下使用肾上腺皮质激素，疗效显著，但用药时间不可过长。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 阅读，培养宝宝的感知能力

有人说：“读一本好书，就像是与一位精神高尚的人在谈话。”书中精辟的见解和分析、丰富的哲理、风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。孕妇相对休息时间较多，闲暇时欣赏一本好的文学作品，对培养宝宝的感知能力非常有益。



为了保护孕妇心境宁静，情绪稳定，孕妇不宜看那些低级下流、污秽、打斗、杀戮的作品，世俗人情写得过分悲惨凄厉的文学作品也不宜看。孕妇适合阅读轻松、幽默，使人精神振奋、积极向上的文学作品。

### (1) 儿童文学作品

如《伊索寓言》、《克雷诺夫寓言诗》等，欣赏过程中会使自己回到童年时代，产生童心和童趣，无形之中培植了孕妇的爱子之心。《木偶奇遇记》等写得生动有趣，既幽默又富于感情色彩，不仅能化解孕期的烦乱心绪，而且有助于领悟儿童的心理特征，使自己成为一位称职的母亲。

### (2) 优美的散文

如朱自清、冰心、梁实秋、郁达夫等作家的散文作品，优美隽永，耐人寻味，适合阅读欣赏。

### (3) 古典诗词

如李白、杜甫、白居易、苏轼等诗人的诗词，美不胜收。

孕妇在欣赏这些作品的时候，遇到优美精彩的段落，可以为胎儿朗诵一段。这会让胎儿有一种安全与温暖的感觉，孕妇可以反复地念同一段给胎儿听，会令其语言神经系统变得更加敏锐。



## \* 为宝宝讲述一天的生活

孕妇对腹中的胎儿讲述一天的生活，既是一种语言胎教，又能增进母子感情，培养孩子对母亲的信赖感和对外界的感受力和思维能力。当孕妇在给胎儿讲述生活的时候，会将思考转变为语言，使思维印象变得更加鲜明，这些信息都会传递给胎儿。

孕妇早晨起床时，可以对胎儿说“早上好，我亲爱的小宝贝，太阳公公出来啦！儿和妈妈一起度过愉快的一天吧！”洗漱时，可以告诉胎儿怎么刷牙，怎么梳洗打扮。也可以把一天观察到的事物讲给胎儿听，只要孕妇以快乐之心去感受生活的美好，把这种美好的感受传递给胎儿，必然会对胎儿产生良好的作用。



### 触压拍打和踢肚游戏胎教

#### (1) 触压拍打法

具体步骤：孕妇平卧，放松腹部，先用手在腹部从上至下、从左至右来回抚摸，并用手指轻轻按下再抬起。

轻轻地做一些按压和拍打的动作，给胎儿以触觉的刺激。

刚开始时，胎儿不会作出反应，不要灰心，一定要坚持长久地、有规律地去做。一般需要几个星期的时间，胎儿会有所反应，如身体轻轻蠕动、手脚转动等。

注意事项：开始时每次3分钟，等胎儿作出反应后，每次5~10分钟。在按压拍打时，动作一定要轻柔，还应随时注意胎儿的反应，如果感觉到胎儿用力挣扎或蹬腿，表明他不喜欢，应立即停止。

#### (2) 踢肚游戏法

具体步骤：轻轻抚摸腹部，与胎儿沟通一下信息。

当胎儿用小手或小腿给以“回敬”时，则轻轻拍打被踢或被推的部位，等待胎儿再一次踢打母亲的腹部。

一般等1~2分钟后胎儿会再踢，这时再轻拍几下，接着停下来，如果你拍的位置变了，胎儿会向你改变的位置再踢，要注意改拍位置离原胎动的位置不要太远，游戏时间也不宜过长，一般每次5~10分钟即可。

注意事项：这种游戏最好在晚上临睡前进行，此时胎儿的活动最多，但时间不宜过长，一般每次不要超过10分钟，以免引起胎儿过于兴奋，导致孕妇久久都不能安然入睡也要让丈夫参与，丈夫的参与尤其重要。

## 怀孕6个月， 再也藏不住的“孕”味

### 第七章

#### 第一节 孕6月准妈妈的状况



##### 出现多汗现象

孕妇的容貌和体态都有明显改变，不少人会陆续在脸上出现细小的妊娠斑、肚皮上出现妊娠纹。骨盆变大、体态变胖。

牙龈出血是这个时期很多孕妇都会有的现象，这是因为孕激素使牙龈变得肿胀，即使刷牙的动作很轻，也有可能导致出血。

孕妇的汗明显变多了，如果是在夏天，会越发显得怕热，汗流不止，晚上睡觉时甚至会常常热醒。这是因为怀孕后，基础代谢率增高约20%，所以会出现多汗现象。



##### 本月孕妇生理上的变化

孕妇看起来会很健康，如果过去几个月体重增加得不算很快的话，这个月则会急剧增加。

##### (1) 子宫变化

腹部明显地前凸，子宫底高约18~21厘米（约平脐高或脐上1指）。



### (2) 乳房变化

乳腺发达，乳房进一步增大，乳晕比以前更加凸出，且可挤出淡淡的初乳，压乳房时会流出一些黏性很强的黄色稀薄乳汁，因此内衣很容易被污染。同时，阴道分泌物增多，呈白色糊状。

### (3) 体型变化

怀孕 6 个月的孕妇从外观上看已经明显是“大腹便便”的了。上半身会显得特别肥胖，这是体内水分滞留的缘故，但只是暂时现象，不会持久的。膨大的腹部破坏了整体的平衡，会使孕妇常常感到疲劳，同时伴有腰痛，睡眠中有时会出现腿部抽筋。在腿肚以及膝盖内侧，容易出现静脉曲张。孕妇的面部会稍微有些水肿，也是因为体内水分过多的缘故。

## 第二节 我知宝宝心



### \* 第 21 周，胎儿味蕾形成了

胎儿的身上覆盖了一层白色的、滑腻的胎脂，这是保护胎儿的皮肤，以免在羊水的长期浸泡下受到损害。不少宝宝在出生时身上都还残留着这些白色的胎脂呢。随着大脑和神经末梢的发育，胎儿的各种感官正在逐步完善，味蕾开始在舌面上形成了。



### \* 第 22 周，像个小人儿

现在胎儿身长大约 19 厘米，体重 350~400 克，看起来像一个小人儿了。小家伙的皮肤是红红的，为了方便皮下脂肪的生长，上面皱皱的。他的头、脸，布满了胎毛。他细小的眉毛，同头发差不多，但现在还不含色素，还是纯白色的。他的眼睑已经完全发育了，但现在还紧闭着，直到 28 周才会张开。



## 第23周，胎儿开始辨认声音

现在胎儿身长大约为20厘米，体重为450克左右。这时胎儿的听力已经基本形成，并且能够开始辨认声音了，如孕妇说话的声音，心跳的声音、肠胃蠕动发出的声音等。胎儿肺中的血管也已经形成，正在迅速地建立自己的呼吸系统。胎儿在这时还会不断地吞咽，不过此时的胎儿还不会排便。



23周的胎儿对音乐和声音已经开始有了很强的敏感度，最喜欢听抒情、幽雅的古典音乐。若放节奏快、声音大的音乐时，就会发现胎儿的反应非常强烈，胎动幅度也明显加大；但是当换成轻柔、舒缓的音乐时，胎儿就会很快安静下来。



## 第24周，会吞咽羊水了

24周大的胎儿重约500克，身长约23厘米长。呼吸系统也正在持续地发育着，肺里的细胞开始分泌表面活性物质，这样可以防止肺泡相互粘连，同时也能促进肺泡在分娩时扩张。他还用不断吞咽羊水来练习呼吸动作，那努力的样子真是可爱极了。

## 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



## 每天吃够八种食物

人体每天所需的必要营养素达40种以上，只有从多种食物中摄取，



才能达到需求均衡，孕妇对营养的需求比常人更高，更要从多种食物中摄取营养。

孕妇每天要吃够八种食物，主要目的是注意加强营养，特别是蛋白质、矿物质和维生素类营养素的摄入。各种豆类、蛋、瘦肉、鱼类等含有丰富的蛋白质；海带、紫菜、海蜇等海产品含碘较多；动物性食物含锌、铜等微量元素较多；瓜果、蔬菜中含有丰富的维生素。孕妇可以根据季节变化等具体情况，科学地安排一日三餐，保证营养的同时，注意不要营养过剩。



### 孕中期增加孕妇奶粉

即使均衡饮食，相当一部分孕妇由于食量、习惯等，仍难以获得满足胎儿生长及自身健康的营养素，尤其是钙、铁等。而目前市场销售的鲜奶大多只是强化了维生素 A 和维生素 D 或一些钙质等营养素，远远不够孕妇的营养需求。孕妇奶粉则很好地弥补了这一点，几乎强化了孕妇所需的各种维生素和矿物质。比如，丰富的钙质是牛奶的 3.5 倍，此从营养成分来讲，孕妇奶粉优于鲜奶，可以为孕妇和胎儿提供充足的营养物质。有条件的孕妇可以从孕中期开始，补充孕妇奶粉，弥补营养不足。



### 不同季节的健康饮食

季节的变化时时影响着人的身体机能，孕妇更容易受到影响。因此孕妇要随季节的变化，适时调节饮食。

#### (1) 春季

中医认为，春季对应着肝脏，此时肝气旺盛，而酸味入肝。酸味食物有增强肝的功能，会让本来就偏旺的肝气更旺。肝旺就会损伤脾脏的功能，因此，春季要少吃一些酸性的食物。

由于甘味入脾，因此，甜味的食物就可以补脾脏，可多吃一些大枣、山药等补脾食物，以补充气血、解除肌肉的紧张。

### (2) 夏季

夏天，暑湿之气使人食欲降低、消化减弱。因此，在膳食调配上，孕妇宜少食辛甘燥烈食品，以免过分伤阴；多食甘酸清润之品，如绿豆、西瓜等，还可多吃豆制品。此外，孕妇在饮食上要经常变换花样，改变传统的、常规的做法，以增进食欲。

### (3) 秋季

秋季干燥，养生重在润肺，适合平补。孕妇可以多吃芝麻、核桃仁、糯米、蜂蜜、甘蔗等，起到滋阴、润肺、养血的作用。还要适当多吃些酸味的水果，如石榴、葡萄等。

### (4) 冬季

冬天，气候寒冷，孕妇可热食，但不宜过量食用燥热之物，以免导致内伏的阳气郁而化热。此时，味道可稍重些，多食一些脂肪，如鱼、火锅、炖肉。此季节绿叶蔬菜较少，孕妇应注意摄取一定量的蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽等，避免发生维生素的缺乏。



## 控制体重的饮食方法

进入孕中期，孕妇很容易发现自己的体重在不断地往上长。体重超标是个大事，一方面会使自己患妊娠并发症的概率增加，另外也会增加分娩的困难。那么，孕妇要如何吃才能在满足营养需要的同时，又保持正常的体形呢？

孕妇应尽量少吃零食和夜宵。吃零食是导致肥胖的重要因素之一，而夜宵也是保持体重的大敌。特别是就寝前2个小时左右吃夜宵，脂肪很容易在体内堆积，使人发胖。

多吃一些绿色蔬菜和富含蛋白质的食物，少吃油腻食物。蔬菜本身不但含有丰富的维生素，而且还有助于体内钙、铁、纤维素的吸收，并防止便秘。

写饮食日记。孕妇可以记录每天早、中、晚餐饮食内容，并对照本阶段的营养需求标准，反省自己是否吃了不该吃的东西。



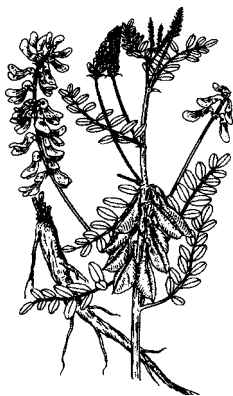
每天称体重。每天称体重可不断提醒自己应该注意的饮食内容，以免吃进过量食物。

饮食过量时隔天节食。如果出现偶尔的贪吃，也不必过于自责，建议减少第二天的饮食量，而且以吃清淡食物为宜。



## 孕妇忌常吃黄芪炖鸡

黄芪是人们较为熟悉的补益肺脾之气的中药，气充则血足，对人的身体保健有益。鸡肉营养丰富，有温中益气，补虚填精，益五脏、健脾胃、活血脉及强筋骨之功效。黄芪与老母鸡同炖食之，补养作用更强，所以，它常被一些气虚体弱的人用来补身。但孕妇吃黄芪炖母鸡并不好。



孕妇常吃黄芪炖母鸡，常易引起过期妊娠，造成难产。结果在分娩时不得不使用产钳助产，甚至行剖宫产分娩，会给孕妇带来痛苦，给新生宝宝带来受创伤的可能。

为什么孕妇常吃黄芪炖母鸡会造成难产呢？这是因为，黄芪有益气、升提、固涩作用，干扰了妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律。此外，黄芪有“助气壮筋骨，长肉补血”的功用，加上母鸡本身是高品质蛋白质食品，黄芪和鸡肉两者共同起滋补作用，使胎儿骨肉发育长势过猛，造成难产；再就是黄芪有利尿作用，通过利尿，使羊水相对减少，以致延长产程。因此，从顺利分娩的角度考虑，孕妇不宜多吃黄芪炖鸡。



## 本月营养食谱

### 牛奶大米粥

**原料** 大米 100 克，牛奶 500 克。



**制作**

将大米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，盖上锅盖熬成粥后，加入牛奶先用大火煮沸再用小火慢熬10分钟左右即成。

**功效**

此粥奶香扑鼻，色泽洁白，口感柔软细腻，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁、锌、维生素（A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E、D）等营养素。牛奶有补虚养身、生津润肠等功效，孕妇食用不仅有利于母体健康和胎儿的生长，还可防治便秘。

**虾皮烧冬瓜****原料**

冬瓜300克，虾皮50克，植物油、盐各适量。

**制作**

- ①将冬瓜去皮洗净，切块；虾皮浸泡洗净备用。
- ②锅内放入植物油烧热，放入冬瓜快炒。
- ③放入虾皮和盐，加少量水调匀，盖上锅盖，烧透入味即可。

**功效**

这道菜清淡适口，味道香鲜。冬瓜含有大量的水分和维生素C，具有清热解毒、利尿消肿、止渴除烦的功效；虾皮含有丰富的钙、碘等成分。孕妇多吃此菜，可提高身体免疫力，并有利于胎儿骨骼的生长发育。

**肉丝拌油皮****原料**

油皮100克，瘦猪肉150克，黄瓜100克，海米10克，花生油、醋、酱油、香油各5克，盐2克，蒜5克，味精1克。

**制作**

- ①将瘦猪肉洗净，切成丝。
- ②锅内放入花生油烧热后，将切好的肉丝放入，迅速炒散，待肉丝变色时，加入酱油，翻炒几下，倒入小盆内。油皮洗净切丝，经开水烫一下，捞出，沥干水分放入小盆内；黄瓜洗净，切成丝，放入小盆内。



③将海米用温开水泡开，捞出，撒在上面；蒜捣成泥，与盐、醋、香油、味精一起调汁，浇入小盆内即可。

**功效** 本品非常适合孕6月的孕妇食用。瘦猪肉中含有丰富的优质蛋白质、脂肪酸，具有补肾养血，滋阴润燥的功效。油皮营养价值较高，可预防心血管疾病、补充钙质。黄瓜含有多种维生素，有降血糖，清热解渴、利水消肿等功效。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### 孕妇的心理调理

#### (1) 想要回到过去

怀孕通常会使孕妇回忆起过去的一些生命历程，会重新回到童年中某些快乐或不快乐的情境，并且开始思考母亲过去的教导方式，会如何影响到自己将来对待下一代的教育方式。事实上，怀孕让很多孕妇对自己的人生有了较为深入的反思，甚至许多人都将怀孕视为一个很好的心理治疗的机会。孕妇也可以趁怀孕时回忆过去生命中的美好往事，进而思考，它们将如何影响自己，使自己成为一个好母亲。不要让思想总停留在过去的不愉快中，特别不要“挖掘”一些埋藏在心灵深处的伤痛，免得给自己怀孕的喜悦心情蒙上不愉快的阴影。

对某些孕妇而言，怀孕时期并不是探索内心世界的适当时机。也许有些人善于利用这段时期较兴奋的情绪，来做一些生命中的重要决定（如重新审视自己的生活方式或改变职业生涯）；但许多人却发现怀孕时的不良情绪，只会让她们变得更加消沉，或让她们经常幻想一些实际上并不存在的问题。如

果孕妇觉得自己的想法太过于钻牛角尖，可咨询医生，并寻求专家的建议。

在怀孕期间，孕妇的心理探索活动，也可能会带来一些建设性的改变，特别是家庭关系的改善和互动。当孕妇开始以母亲的角色重新思考问题时，就会开始敞开心扉和自己的父母建立新的关系模式。如果以前和双亲的关系疏远，这可能是个和好的契机。如果和双亲及公婆有良好的关系，就会发现可以通过和他们分享怀孕这一过程来进一步加深彼此的感情。如果孕妇过去在家庭中是一个被动的聆听者，这也是个试着做自己主人的好时机；也许权威的母亲或者好胜的姐姐会教导你该如何当个好母亲，但真正的决定权在于你自己，而不是家人。其实这也正好给你一个思考的机会：什么是身为母亲该做的？应该认真思考你要当个什么样的母亲？以及希望小孩有个什么样的童年？你将会惊讶地发现，短短几个月内的决定可能影响到你的未来。

### (2) 急躁

怀孕的路程已走过了一多半，前面还有 100 多个日子。也许孕妇还在享受怀孕时的每一项惊喜，但有些时候只希望这一切尽快结束，伴随着这种急躁的情绪可能会有一些无聊；工作及生活步调的减缓使孕妇的时间多了出来，那么可以试着利用这些时间多作一些阅读、散步或者休息。

孕期是让一些平时忙碌的女性学习、享受优质生活的好机会。在这段期间可以保持忙碌，完成以前没时间做的事。请记得，此时正在进入一个全新的生命阶段。你可以学习去聆听大自然或你自己内心的声音，或者考虑学习静坐。因为，不久的将来，你将需要喂养一个小生命，这将会使你十分忙碌；接下来，你需要照料爬行的小宝宝、同蹒跚学步的宝宝一起玩耍，宝宝的成长会比预期中要快。假如有一个平静的怀孕期，孕妇和胎儿也会因为知足常乐而更加快乐。

### (3) 分享身体的挫折感

在怀孕期间必须非常留意自己所进食的每一样东西，不可以随意服用感冒药或者头痛药，而且还有一大堆需要注意的事必须记住。身体里正孕育着



一个小生命，你可能很高兴自己一部分的身体被这“小东西”占据了，然而，有时也会怀疑为什么必须忍受诸多的不适，你会厌倦在晚上突然醒来，却发现自己和丈夫都无法好好入睡，甚至还会厌倦别人一直注意你或对你太好，担心自己的能力就仅仅是怀孕而已。而且你会十分惊奇身体及心理上所经历的改变，甚至有点被自己身体在怀孕过程中发生的变化吓到。

有些时候，这种感觉对孕妇来说一点也不愉快，然而有这样的不适，只是为了迎接即将到来的小生命所付出的一点小小的代价而已。



### 不要趴着或坐着睡午觉

女性在妊娠以后的睡眠时间应比未妊娠时多一些，这属于正常现象，如平常习惯睡 8 小时，妊娠期可以睡到 9 小时左右。所增加的这一个小时的睡眠时间最好加在午睡上。除了夏天，在春、秋、冬季，也要在午饭后稍过一会儿，舒舒服服地睡个午觉。这样可以使神经放松，消除劳累，恢复活力。

坐着或趴在桌子上睡觉或打个盹儿，都是不利于健康的。并且当醒来的时候会感到头晕、耳鸣、腿软、视物模糊，需要十几分钟后才能逐渐恢复。这种现象的发生是由脑供血不足所引起的。

要知道，当人熟睡后心率就会变慢，并且血管扩张，流经各个脏器的血液速度相对减慢，流入大脑的血液就会更加减少。特别是午饭后，较多的血液要进入胃肠系统，坐着休息的姿势会加重脑组织的供血不足。因此，坐着睡觉或打盹非常不适宜。



### 警惕农药的危害

女性在怀孕期间要远离农药，以免中毒后影响胎儿，这是比较普通的常识。

但是，有些女性在怀孕期间仍从事喷洒农药的劳动，她们认为，只要戴

上大口罩就不会影响胎儿了。其实，这种想法是很片面的，是很不科学的。

目前，在农业生产中大量经常使用的是有机磷农药，这种农药在喷洒时，呈细雾状，布满空间，不但可以通过呼吸道进入人体，孕妇皮肤的新陈代谢较强，所以农药会通过皮肤和黏膜进入体内，因此对农药的吸收力也加强了，更容易发生农药中毒。一旦发生中毒，孕妇本人身体健康也会受到损害，并继而胎儿产生影响，轻者会妨碍胎儿的正常生长发育，严重者胎儿就会发生畸形或死胎。



### 孕妇嘴唇的护理

嘴唇卫生对孕育着宝宝的孕妇而言，是非常重要的，而这里潜伏着看不见的危害。

空气中不仅有大量的尘埃，而且其中还混杂不少的有毒物质，如铅、氮、硫等元素。它们落在孕妇身上、脸上的同时，也会落在嘴唇上。如果孕妇经常在没有清洁嘴唇的情况下喝水、吃东西，或时不时地总去舔嘴唇，就会让有毒物质进入体内，这要比其他人更为有害，因为身体里还有个对有害物质十分敏感的胎儿，会使胎儿因此而无辜受害，如引起胎儿组织器官畸形等。

孕妇如何做好嘴唇卫生：

出门前先涂上能阻挡有害物质的护唇膏。如果要喝水或吃东西，一定要记得先用清洁湿巾擦拭干净嘴唇。风沙天气时尽量不要出门，若出门一定要戴口罩，口罩要及时清洗，最好备用两个以上的口罩。

在室内相对来说更安全些，不过空气里同样会有灰尘，因此，勤洗手的同时别忘了给嘴唇搞卫生。

在秋冬季节，不少孕妇都嘴唇干裂，严重者还会感染、肿胀。因此要多吃新鲜蔬菜，如黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等。出门也尽可能戴口罩，以保持嘴唇的温度和湿度，预防嘴唇干裂。



### 冬季洗澡不宜常用浴罩

有些家庭为了避寒保温，冬天喜欢在卫生间支起浴罩在其中沐浴，对于普通人来说这影响不大，但它却会影响孕妇的健康。

孕妇的身体承担着两人的氧气供应，耗氧量相对较多，在浴罩内洗浴时，随着热气的充盈，浴罩内氧气越来越少，孕妇很快会出现头昏、眼花、乏力、胸闷等缺氧症状。另外热水的刺激会引起全身体表的毛细血管扩张，使孕妇脑部的供血不足，加上罩内缺氧，更易发生晕厥。孕妇呼吸不畅，胎儿也会缺氧，常出现心跳加快，严重者还可使胎儿的神经系统发育受到影响。



### 骨盆底肌肉的锻炼

骨盆底肌肉承载着孕妇的尿道、膀胱、子宫和直肠等器官。增强骨盆底的肌肉力量，可以减轻压力性尿失禁，缩短第二产程的时间。

骨盆底肌肉练习还能促进孕妇直肠和阴道区域的血液循环，预防痔疮，加快会阴侧切或会阴撕裂愈合；如果孕妇在产后经常坚持进行骨盆底肌肉练习，不仅有助于孕妇对膀胱的控制，而且会增强孕妇阴道的弹性，让孕妇产后的性生活更加幸福。

平躺，双膝弯曲。练习时，把手放在肚子上，可以帮助确认自己的腹部保持放松状态。

收缩臀部的肌肉向上提肛。

保持骨盆底肌肉收缩 5 秒，然后慢慢地放松，5~10 秒后，重复收缩。

开始做骨盆底肌肉练习时，可以每天进行 3 次。随着肌肉不断增强，再逐渐增加每天练习的次数。

在开始锻炼之前，要排空尿液。

如有必要的话，可以垫上护垫接住遗漏的尿液。

运动的全程，照常呼吸，保持身体其他部位的放松。

孕妇可以将洗干净的一个手指放入阴道，如果在练习的过程中，手指能感觉到受挤压的话，就表明锻炼的方法正确。

随着骨盆底肌肉的不断增强，孕妇可以逐渐增加每天练习的次数，并延长每次收紧骨盆底肌肉的时间。



### 孕妇的口腔保健

(1) 重视怀孕期口腔卫生，掌握口腔保健的方法，坚持每日两次有效刷牙。有证据表明，如果能完全保持口腔卫生，牙龈炎症将很难产生。对于容易感染蛀牙的孕妇，可以适当用一些局部使用的氟化物，如氟化物漱口液、氟化物涂膜等。

(2) 使用不含蔗糖的口香糖清洁牙齿，如木糖醇口香糖。木糖醇是一种从白桦树或橡树中提取的甜味剂，不含蔗糖，因此不会引起蛀牙。这种口香糖具有促进唾液分泌、减轻口腔酸化、抑制细菌和清洁牙齿的作用，如果能在餐后和睡觉前咀嚼一片，每次咀嚼至少5分钟，可以使蛀牙的发生率减少70%左右。

(3) 做好定期口腔检查和适时的口腔治疗。孕期里口腔疾病会发展较快，定期检查能保证早发现、早治疗，使病灶限于小范围。对于较严重的口腔疾病，应选择妊娠中期（4~7个月）相对安全的时间治疗。



### 饭后不宜懒于活动

进入孕中、晚期，由于身体行动不便，孕妇更愿多躺多坐，而不愿多活动。吃完饭后，总是愿意躺一会儿，或者坐下来看电视，很少活动，晚上更不愿外出散步。长此以往，食物中的热量得不到消耗，便积存起来成为皮下脂肪，造成体重过重，甚至肥胖，导致行动困难。

另外，孕妇懒于活动会造成气血不畅，加之胎儿也得不到应有的活动，就会不利于胎儿的生长和成熟，可能出现延迟产期，甚至在母腹内死亡。这



种情况在临产前应特别注意。

专家建议，孕妇要适当参加一些体育锻炼和家务活动，这样更有利于胎儿生长和孕妇的身体健康。譬如在饭后擦擦桌子、收拾碗筷等，做一些力所能及又不妨碍身体的劳动。再有，就是要在饭后特别是晚饭后，在家人陪同照顾下到屋外散散步，活动一下身体，欣赏一下大自然的风光，既有利于消化，也有利于胎教。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### 如何缓解水肿困扰

第一，充分休息，注意保暖。消除水肿的最好方法莫过于静养，研究表明，人在静养时心脏、肝脏、肾脏等负担会减少，水肿自然会减轻或消失。注意保暖可保证血液循环畅通、气息顺畅，消除水分积存。

第二，穿着合适的衣服。穿着紧身的衣服会导致血液循环不畅，从而引发身体水肿。因此，孕妇在怀孕期间尽量避免穿着过紧的衣服；要穿着让胀大的脚感到舒适的鞋子；不要穿会压迫到脚踝及小腿的有松紧带的袜子，长期站立或是保持坐姿的孕妇，可以选择孕妇专用的袜子。如果想穿可预防或治疗水肿的弹性袜时，应选择高腰式，并在早晨醒来离开床之前先穿好。

第三，食用低盐餐。怀孕后身体调节盐分、水分的机能下降，因此在日常生活中要尽量控制盐分的摄取，每日摄取量在 12 克以下。对于已经产生水肿的孕妇，食盐量每日应限制在 5 克以下。避免食用高盐、加工、腌渍或罐头食物。

第四，抬高双腿，多运动。孕妇在睡前（或午休时）把双腿抬高 15~20 分



钟，可以起到加速血液回流、减轻静脉内压的双重作用，不仅能缓解孕期水肿，还可以预防下肢静脉曲张等疾病的发生。平常坐着时，不要跷二郎腿，要常常伸展腿部，动动脚跟、脚趾、旋转脚踝关节，以伸展小腿肌肉。不要长时间坐或站，经常走一走，动一动，以增加下肢血流。

第五，尽量平躺或左侧卧。孕妇可以采取左侧卧，这样可以避免压迫到下肢静脉，并减少血液回流的阻力。这样还可以减少对心脏的压迫。

第六，站在深及腋窝的水中30分钟，也能有效降低水肿现象。如果孕妇游泳的话，可以采用下面的方法消除水肿：在深及腋窝的水中走路5分钟先暖身，随后上肢附着在泳圈上，下肢在水中泡10分钟，接着双脚夹着圆筒漂浮10分钟，最后5分钟缓缓停下来。



## 妊娠期膀胱炎的防治

由于女性尿道短，尿道口与肛门靠近，易受粪便污染，加上妊娠后孕妇内分泌发生改变及增大的子宫的压迫，尿液引流不畅，膀胱易发生细菌感染。起初表现症状轻微，仅有膀胱刺激症状，如尿频、尿急、尿痛，此时如经治疗，病情会很快好转。如果治疗不及时，细菌会经由膀胱上行到达肾盂，引起肾盂肾炎。此时孕妇会突然有寒战、高热、腰痛、膀胱刺激症状加重等状况，有时因高热还可造成抽风。细菌毒素还可通过胎盘进入胎体，引发流产、早产，甚至胎儿死亡。病情拖延越久，症状越剧烈，流产、早产及胎儿死亡率会越高。



孕妇出现膀胱炎症状后应及早就医和治疗，以免发展成肾盂肾炎。

预防膀胱炎应注意保持外阴部清洁。每日用清水清洗外阴部，减少性生活刺激，因性生活可使尿道口受摩擦，细菌易侵入而发生上行性感染。最好的方法是性生活后立即坐起排空小便，并用清水冲洗外阴部。



## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### \* 丈夫是胎教的主力

男性低频率的声音比女性高频率的声音更能吸引胎儿。因为男性特有的低沉、宽厚、粗犷的嗓音更适合胎儿的听觉功能。在胎教时，胎儿会对爸爸的声音表现出积极的反应。

丈夫平时应该多为孕妇朗读富有感情的诗歌散文，经常与胎儿说话，唱一些轻松愉快的歌曲给胎儿听。

胎儿也很喜欢爸爸的爱抚，当丈夫的手掌在妻子的腹部移动时，胎儿会作出积极的反应。

丈夫参与胎教，能慰藉孕妇，让孕妇心情愉悦，保持良好的心情会使胎儿日后成为一个快乐的孩子。所以说，丈夫在胎教中扮演着十分重要的角色。



### \* 与胎宝宝说说生活事

进行过对话胎教的宝宝，出生后情绪稳定，视、听能力强，比较容易被逗笑。孕妇如果将聊天胎教延续到出生以后的对话早教，将来宝宝在语言、认知、情绪和行为能力等方面的发展，将远远超过未进行过对话刺激的胎儿。

孕妇或丈夫对胎儿说什么内容都可以，可以是亲切地打个招呼，也可以是美好的祝愿。从生活的大情小事到工作、学习、娱乐乃至天文、地理等都可以跟胎儿聊一聊。

例如早晨起床后，可以轻抚腹部对胎儿说：“宝宝，咱们起床了，和妈妈

一起去散步好不好？”“宝宝，昨天睡觉你梦见什么了，总踢妈妈。”如果有兴趣可以一边吃早餐，一边向胎儿介绍好吃的食物；做晚餐时，一边洗菜、淘米，一边向胎宝宝介绍蔬菜的形状、颜色、味道；出去散步时，讲一讲路边的漂亮植物，和其他人打招呼等。

丈夫回家时应该向“两个人”打招呼：“亲爱的，我回来了；宝宝，爸爸回来了。”同时给母子俩一个拥抱，别小看这人人都能学会的自然举动，会对妻子和宝宝都会产生极其重要的影响。

在现实生活中，熟悉的事物讲起来肯定会更轻松，更容易讲得绘声绘色。比如说，喜欢动物，就给胎儿讲动物故事，如果喜欢植物，不妨给胎儿讲讲世上漂亮的花花草草吧。



## 孕妇的心理与胎宝宝的性格

人的性格最初来源于胎儿期，孕妇在整个怀孕的过程中，心理和情绪的变化，会直接影响胎儿性格的形成和发展。

### (1) 理想的优秀孕妇

这些孕妇的心理和情绪状况良好，对于宝宝的到来充满期待和深深的爱。这样，在整个怀孕过程中，这些孕妇的感觉最好，分娩的过程也会比较顺利，而在这种情况下出生的宝宝身心发育都很好。

### (2) 有些矛盾的孕妇

这些孕妇可能在家人或朋友面前对于妊娠是喜欢的，但内心的潜意识却有着抗拒的成分，有些甚至连自己也没有发现，但是胎儿可以察觉到母亲情绪细微的变化或是潜意识里的排斥情绪。这样的胎儿往往在出生后会有胃肠方面的健康问题，性格会变得自私、冷漠或是自卑。

### (3) 比较淡漠的孕妇

这些孕妇并不想得到宝宝，但是在潜意识中对宝宝有着一定的渴望。这种复杂的心理会被胎儿敏感地察觉到，这样的胎儿在出生后也会变得比较冷



漠、喜欢睡眠、活动不积极。

### (4) 不及格的孕妇

这样的女性不想得到宝宝，整个情绪和潜意识都传达着这样的信息。一旦怀孕后，这样的孕妇会出现各种状况，容易生病，并有着较高的流产和早产的概率。这样的胎儿在出生后体重会比其他的宝宝轻。情绪也很不稳定，很可能会出现各种心理疾病。

## 怀孕7个月， 胎教的“黄金”时段

## 第八章

### 第一节 孕7月准妈妈的情况



#### 孕妇的身体变化

##### (1) 腰部疼痛

进入妊娠的第7个月，孕妇腹部隆起明显，身体为保持平衡需向后仰，腰部易疲劳而疼痛。同时，受激素水平的影响，髋关节松弛而导致步履放慢。

##### (2) 易发生便秘和痔疮

由于胎盘的增大、胎儿的成长和羊水的增多，使孕妇的体重迅速增加，肚子感到分外沉重。增大的子宫压迫盆腔静脉，便秘和痔疮会随之而来。

##### (3) 高血压和蛋白尿

孕妇的心脏和肾脏的负担明显增加，有些人可发生高血压和蛋白尿。这些是妊娠高血压综合征的主要表现，尤其值得引起警惕。同时，这时期贫血发生率增加，若发现贫血，应尽快补铁，要在分娩前治愈。



### (4) 妊娠纹更加明显

由于腹部越来越大，孕妇会发现自己腹部的妊娠纹更加明显并且增大。有时孕妇还会感觉眼睛发干、畏光，这些都是正常的现象，不必担心。

### (5) 水肿

由于增大的子宫压迫了下腔静脉，使血液回流受阻，孕妇腿部会出现水肿。如果整个小腿或眼睑、手等部位都有明显的水肿，则有发生妊娠高血压综合征的可能，要及时去医院诊治。



## 孕妇的健忘时期

健忘已经成为孕妇这一时期的专利，是可以被原谅的一个问题。很多人因为老想着怀孕与即将来临的分娩，常常会发呆或做白日梦，所以常常会忘记一些重要的事情，比如某人的生日或是和朋友的约会。孕妇也可能发现自己讲话讲到一半，突然接不下去了，因为忘了自己想讲的重点是什么。更让孕妇惊讶的是，自己似乎根本不在乎，这些并不那么重要。跟怀孕比起来，其他一切事情都显得微不足道。

虽然孕妇现在有上天赐予的最好借口来解释为什么变得糊里糊涂，但不管怎么说，日子还是要过下去的，还要面对生活中其他必须做的事，还是要让老板满意。虽然这些事好像不如生宝宝重要，但还是需要去关心的。孕妇可能必须每小时查阅一下自己的出行日历，或是把便条纸贴在自己一眼就能看到的地方，如贴在自己车子的方向盘上、冰箱上或浴室的镜子上。也许这些正常的健忘现象只是提醒孕妇要将所有的精力专注在胎儿身上，同时也让孕妇了解，许多其他的事比起胎儿来说根本不值得花时间去记。

## 第二节 我知宝宝心



### \* 第25周，大脑发育的高峰期

胎儿现在身长大约30厘米，体重约600克。胎儿这时开始充满整个子宫。其身体的比例开始匀称。这时胎儿的皮肤较薄并且有很多小皱纹，几乎没有皮下脂肪，全身覆盖着一层细细的绒毛。此时胎儿舌头上的味蕾正在形成，所以已经可以品尝食物的味道了。

胎儿大脑的发育已经进入了一个高峰期，大脑细胞迅速增殖分化，体积增大。孕妇在这时可多吃一些核桃、芝麻、花生等健脑的食物。



### \* 第26周，小小呼吸专家

26周的胎儿现在身长约35.6厘米，体重约800克。胎儿的皮下脂肪已经开始发育，但这时候依然很瘦，全身覆盖细细的绒毛；现在胎儿的面部特征已经显现出来了，嘴唇、眼睑、突出的鼻子和下巴，都很明显了；外耳更加发达，逐渐处于头部上方的位置。

本周胎儿的鼻孔开始张开，这使得胎儿有机会用肌肉和肺部来练习呼吸了。当然只能先从吸入和呼出羊水开始，到宝宝出生的时候，他就是呼吸专家了。



### \* 第27周，胎儿会做梦了

胎儿现在身长大约38厘米，体重约900克。胎儿这时的眼睛已会睁开和闭合了，同时有了睡眠周期。胎儿有时也会将大拇指放到嘴里吸吮。

27周的胎儿已经开始会做梦了。但是还没有人能够确定他们究竟会做什



么梦。但有一点是肯定的，那就是胎儿大脑的活动在 27 周时是非常活跃的。大脑皮层表面开始出现特有的沟回，脑组织快速地增长。

此外，这时的胎儿已长出了头发。



### \* 第 28 周，爱玩耍的胎儿

胎儿的体重约达 1300 克，约 38 厘米长，眼睛开闭自如，而且还形成了自己的睡眠周期，甚至在睡觉时还会做梦。醒着的时候，胎儿会自己玩耍，比如踢踢腿、伸伸腰，拉一拉脐带……也会把大拇指或其他手指放到嘴里去吸吮。大脑活动也非常活跃，大脑皮层表面开始出现一些特有的沟回，他甚至有了浅浅的记忆。

## 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



### \* 补充 DHA，促进胎儿大脑发育

促进胎儿大脑发育的营养物质有很多种，比如蛋白质和各种微量元素。二十二碳六烯酸（DHA）是大脑发育最重要的营养物质。医学研究证实，人类大脑皮层中，除了水分，DHA 含量高达 60%。这就充分说明了 DHA 对大脑发育的重要作用。

现代研究证明，大脑中 DHA 积累开始于胎儿时期，主要发生在孕期的中后期。这个积累一直会持续到 12 岁大脑发育完全。在孕期前期，能转化 DHA 的酶在胎儿肝脏产生，但是在出生前活性很低。所以胎儿大脑发育所需的 DHA 必须完全从母体摄取。母体血液中的 DHA 含量对胎儿正常发育非常重要。

孕妇可以交替吃些富含 DHA 的物质，如富含天然亚油酸、亚麻酸的核桃、



松子、葵花子、杏仁、贞子、花生等坚果类食品，此外还包括海鱼、鱼油等。

植物油如菜籽油、棉籽油、大豆油、玉米油、葵花子油等，都是必需脂肪酸的最好来源。在注意膳食脂肪合理摄入量的同时，孕妇必须考虑各种脂肪酸的搭配，适当地摄入植物油，能降低患肥胖、心血管疾病的可能性，并促进胎儿大脑和视觉神经的发育。

大豆、蛋黄、核桃、坚果、肉类及动物内脏等富含有益胎儿大脑发育的卵磷脂，孕妇也要予以重视。



### 让孕妇吃出好心情的食物

有些食物会通过改变脑细胞的活动方式，影响神经传送的功能，从而打开通往脑细胞的大门，而那些影响心情的化学物质便得以进入，于是为我们制造出健康愉悦的情绪。所以，孕妇想要拥有好心情，可以从不同的食物入手。

营养素	营养功效	含此营养素的食物
色氨酸	色氨酸被人体吸收后，能合成神经介质 5-羟色胺，使心情变得平静、愉快	鱼肉、鸡肉、蛋类、奶酪、燕麦、香蕉、豆类及其制品等
酪氨酸	酪氨酸是维持脑部功能所需的物质，在体内转化成肾上腺素，能提升积极的心态	乳制品、柑橘等
维生素 B <sub>6</sub>	维生素 B <sub>6</sub> 在体内累积到一定程度后，会产生一种“抗抑郁剂”，起到缓解抑郁情绪的作用	大豆、燕麦、核桃、花生、动物肝脏等
维生素 E	维生素 E 能帮助脑细胞最大限度地获取血液中的氧，使脑细胞活跃起来	麦芽、大豆、坚果、植物油和绿叶蔬菜
叶酸	叶酸能提高大脑 5-羟色胺水平，有效缓解抑郁情绪	绿叶蔬菜、菜花、动物肝脏等



### 适当增加蛋白质的摄入

怀孕的中期与晚期，是胎儿脑细胞的增殖期和肥大期。这时胎儿对营养的需求达到了高峰，每天需要大量的蛋白质、维生素 C、B 族维生素、铁质和钙质。此时如果营养素缺乏，胎儿脑细胞就不能充分增大，会造成脑细胞的体积减小。

人的大脑主要由脂类、蛋白类、糖类、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C、维生素 E 和钙这 8 种营养成分构成，因此，孕妇在饮食中如果充分保证这 7 种营养成分的摄取量，就能在一定程度上促进胎儿大脑细胞的发育。富含这 7 类营养素的食品被称为益智食品。

益智食品主要包括：大米、小米、玉米、红小豆、黑豆、核桃、芝麻、红枣、黑木耳、金针菜、海带、紫菜、花生、鹌鹑蛋、牛肉、兔肉、羊肉、鸡肉、草莓、金橘、苹果、香蕉、猕猴桃、柠檬、芹菜、柿子椒、莲藕、西红柿、萝卜叶、胡萝卜等。



### 饮食可消除妊娠斑

妊娠斑为妊娠性“胎斑”，也叫黄褐斑、蝴蝶斑或色素沉着，这是因怀孕所引起的。因为怀孕时内分泌的改变，绝大多数妊娠妇女的乳头、乳晕、腹正中线及阴部皮肤着色加深，部分孕妇在妊娠 4 个月后，脸上出现茶褐色斑，分布于鼻梁、双颊，也可见于前额部，呈蝴蝶形，称为“妊娠斑”。

如何预防及消除妊娠斑？应摄入充足的优质蛋白质，即每天摄入 200~250 克。含优质蛋白质的食物包括鱼类、禽类、红肉、奶制品和豆制品等，这些食品清淡、易消化、营养丰富。有些女性脸上长出妊娠斑，可口服维生素 C、维生素 E 抗氧化剂，或多吃香菇、蘑菇、洋葱、大蒜等含硒较多的食物，以促进体内的谷胱甘肽生成，使妊娠斑早日消退。



## 孕期不宜常吃素食

有些女性担心身体发胖，平时多以素食为主，不吃荤食，怀孕后加上妊娠反应，就更不想吃荤食了，结果形成了全吃素食。这种做法不科学，对胎儿发育有影响。

国外曾有人用猫进行实验，结果表明，如果增加孕猫的牛黄酸食用量，有助于幼猫视力的正常发育；如果明显减少孕猫的牛黄酸食用量，则幼猫在胎儿期和出生后均出现持久的视力异常，部分孕猫在繁殖过程中还会出现严重的视网膜退化，个别的也会导致自身失明。

孕妇全吃素食，不吃荤食，就会造成牛黄酸缺乏。因为荤食大多含有一定量的牛黄酸，再加上人体自身亦能合成少量的牛黄酸，因此正常饮食的人不会出现牛黄酸的缺乏。而对于孕妇来说，由于需要牛黄酸的量比平时增大，人体本身合成牛黄酸的能力又有限，加之全吃素食，而素食中很少含有牛黄酸，久之，必然造成牛黄酸缺乏。因此，从外界摄取一定数量的牛黄酸就十分必要了。这种摄取，当然要靠吃些荤菜来补充。我们提倡孕妇要注意荤素搭配，营养均衡。

因此，在这里提醒那些已怀孕而又不想吃荤食的女性，为了自身健康，为了婴儿的正常发育，请适当食用鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、小虾、牛奶等含牛黄酸的荤食。



## 本月营养食谱

### 百合红枣汤

**原料** 百合 15 克，大枣 10 克，冰糖 15 克，淀粉适量。

#### 制作

①百合和大枣用温水泡发，洗净备用。



②锅内放清水，将百合、大枣和冰糖放入，煮沸后改小火煮 15 分钟，用淀粉勾欠即可。

**功效** 润肺补血，孕期食用效果好。

### 黄瓜银耳汤

**原料** 嫩黄瓜 100 克，泡发的银耳 100 克，红枣 3 颗，盐 1 小匙，白糖、植物油各适量。

#### 制作

①将黄瓜洗净，切成薄片；银耳撕成小朵，洗净；红枣洗净，用温水泡透备用。

②锅内放入植物油烧热，加适量清水，用中火烧开，放入银耳、红枣，煮 5 分钟左右。

③放入黄瓜片，放入盐、白糖，煮开即可。

**功效** 这道菜含有丰富的营养，并有润肺、养胃、滋补、安胎的作用，同时还具有养颜的效果。

### 荷包鲫鱼

**原料** 鲫鱼 350 克，瘦猪肉 200 克，植物油 100 克，葱、姜、酱油、盐、料酒、白糖、味精、香油各适量。

#### 制作

①将鲫鱼从脊背开刀，挖去内脏，洗净，在身上划几刀；将瘦肉切成细末，加盐。

②将瘦肉末塞入鲫鱼背上刀口处；然后将鱼下油锅，两面煎熟，放入葱、姜、料酒、酱油、白糖、清水；加盖焖 20 分钟，启盖后加入味精，淋少量香油即可。

**功效** 此菜对孕妇妊娠期水肿有一定疗效。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### 蚊虫叮咬的应对方法

孕妇呼气量比非妊娠妇女大，呼出的潮湿气体与二氧化碳对蚊子具有相当的吸引力。其次，孕妇腹部温度相对于非妊娠妇女高，皮肤表面所散发的挥发性物质较多，这种由皮肤细菌产生的化学信号就越容易被蚊子嗅到而成为叮咬的目标。而怀孕之前可以直接用药水灭蚊，现在不能使用灭蚊药了，那么该怎么灭蚊，防止蚊虫叮咬呢？

#### (1) 适合孕妇的防蚊虫方法

挂蚊帐：在孕妇卧室里用蚊帐是最安全保险的方法。既能避蚊又防风，还可吸附飘落的尘埃，过滤空气。

电蚊拍：通过电能在网面上形成一层电网，击中蚊子后电流通过蚊子身体，将蚊子烧死。

捕蚊灯：捕蚊灯是利用蚊子的趋光性及对特殊波长的敏感性，诱使蚊子接触网面，通过高压电瞬间将蚊子烧焦。捕蚊灯最好摆放在高于膝盖的地方，且离地面不要超过 180 厘米。使用捕蚊灯时，其他室内的光源要统统关掉，以免影响捕蚊效果。

在室内安装橘红色的灯泡，蚊子害怕橘红色的光线，用色彩达到驱蚊效果。

人工捕杀法：每天天黑之前以及早晨起床后，蚊子喜欢粘在纱门与纱窗上，利用这一机会可以有效地捕杀蚊子。

#### (2) 蚊虫叮咬伤处理方法

用大蒜或薄荷叶挤出汁擦在被咬处，这些天然的东西不会给孕妇带来伤害。



用肥皂水或盐水涂抹在蚊子叮咬后的地方，可以有效治疗蚊子叮咬后带来的痒痛。



### \* 完善浴室的防滑设备

浴室地面经常有水，是家中最容易滑倒的地方，一旦滑倒就会造成头部、尾椎及四肢受伤、骨折，非常危险。对孕妇来说，跌倒更是危险，可能会造成流产或早产等不幸事件，所以，浴室的安全防滑设备必须完善。

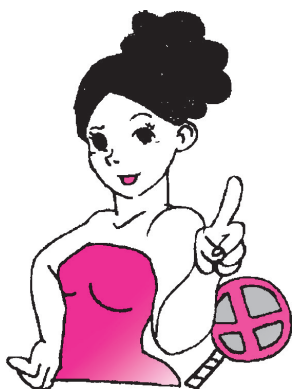
应该从以下几方面多加注意：

- (1) 在浴室地面铺上防滑垫，并定期清洗，以免卡住太多污垢。
- (2) 墙壁四周要设置稳固的扶手，以便可以随时抓握。
- (3) 洗脸槽是不可忽视的部分，首先要结实，其次安装也要稳固。
- (4) 浴室内尽量减少杂物，以免绊倒，若需放置则靠边集中放好。
- (5) 买一个置物架集中放置所有浴室小用品，如洗发精、沐浴乳、香皂盒、梳子、吹风机等，以免到处散落造成使用不便，甚至将人绊倒，增加危险。



### \* 减轻妊娠纹的肌肤护理

孕妇应该注意皮肤护理。洗澡后，记住要在乳房、腹部、臀部和大腿等部位涂上润肤膏，使皮肤吸取充足的营养，保持弹性。涂上润肤膏后，还可以轻轻地按摩皮肤，促进新陈代谢。



孕妇在刚出现妊娠纹的时候，可以在妊娠纹部位或者整个腹部涂抹妊娠纹美容护肤品，帮助皮肤恢复弹性，但是，必须使用正规厂家的产品，以避免对孕妇和胎儿造成伤害。

孕妇还可以从饮食方面着手，保持皮肤的健康，尽量避免进食煎炸和油

腻的食物，多喝开水和多吃果蔬。此外，适量的运动也有助减轻妊娠纹。运动有助于血液循环，促进新陈代谢，皮肤较容易吸取养分，加强皮肤组织的弹性。



## 谨防厨房的油烟危害

有关研究表明，粉尘与有毒气体密度最大的地方不是工厂，也不是街道，而是大家每一天都离不开的厨房。

目前使用的燃气（煤气或液化气）的成分很复杂，燃烧后会产生一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、二氧化氮等多种对人体有害的气体，它们在厨房里的浓度高出室外空气很多倍，再加上炒菜时产生的油烟，厨房的污染就更加严重。

更可怕的是，这些废气油烟中含有强烈致癌物——苯并芘。假如厨房通风不良的话，就会使有害气体浓度变得很高，对孕妇身体造成危害。

### （1）厨房危害的来源

厨房的危害主要来源于以下几点：

热处理食物的过程中会分离出各种化学物质，在厨房空气不流通的情况下，二氧化碳的浓度会上升。人在这种环境下待久了就会心跳和呼吸加快，以及出现盗汗、疲倦和意识模糊等情况。

厨房里湿度偏高，容易引起上呼吸道感染。

厨房的温度较高，容易导致新陈代谢失调、高血压和静脉曲张，另外皮炎和肠胃功能紊乱也容易被诱发。

### （2）抽油烟机徒有虚名

家用的抽油烟机只是将油烟从厨房抽出，然后排放到外面的大气中。油烟出去了，但是对人体伤害更大的由燃气燃烧产生的废气并不会被抽油烟机抽出去，反而造成了空气干净的表象，让人疏于防范，成为人类健康的隐形杀手。

目前我国针对抽油烟机的标准里只有风量、风压、噪声等指标，对净化



率却没有什么要求。另外厂家为了追求更大利益，不约而同地忽视了抽油烟机的环保进化功能，所以市面上的那些抽油烟机往往都达不到厂家标称的吸净率。



### 冬季要防室内空气污染



冬季气候寒冷，人们尽可能地减少户外活动，大部分时间是在有暖气或有炉子的屋里度过。如果门窗紧闭，不及时换气，再加上炉子里散发的一氧化碳气体，会使室内空气污浊。这不仅会使孕妈妈本人感到全身不适，还会对胎儿的生长发育，特别是对胎儿中枢神经系统的发育产生不良的影响。所以，孕妇在冬季既要预防一氧化碳中毒，还要在中午天气暖和时到户外做一些适宜的活动，多呼吸一些新鲜空气，以利于胎儿的发育。



### 学会在工作中放松

怀孕7个月的时候，胎儿已对母亲的声音和情绪有所认知，因此，孕妇在工作中应注意控制自己的情绪和声调，不要让自己长时间处在偏激、焦虑和愤怒之中，否则会使胎儿具有某种焦虑偏执的气质。

孕妇也不要长久地沉浸在自己的工作中，忘了与胎儿的交流。在怀孕期间，很多孕妇正处于事业巅峰，一心忙于事业容易忽视胎儿的精神需求，这样生下来的孩子容易产生孤独感。

在工作之余，孕妇应经常抚摸自己的肚子，轻言细语，给予孩子一份安全感。





### 多做手工好处多

孕妇可以在孕晚期学做一些情趣手工，比如做布贴画、袜子娃娃等。也可以做一些实用的日常用品，比如给将来的孩子织小毛衣、小袜子等。在做这些事的时候，注意力就会全部集中于其上，能让心情变得平静祥和，对胎教很有益处。而且，孕妇在孕期多动手，多做手工，对胎宝宝也是一种胎教。

这些手工活学起来并不困难。书店里有很多教做手工的书，可以买一些跟着学习。孕妇可以依样画葫芦地做几个，慢慢就可以自己创作一些了，也许会发现自已还有这方面的天分。另外，也可以上网查找一些视频等来学习，如网上有一个社区叫“巧手坊”，里面就有很多制作手工的方法。

需要注意的是，做手工是个怡情养性的事情，不要太劳累。像大型的十字绣就不适合在孕期，尤其是孕晚期做。



### 孕妇忌情绪焦虑

孕妇的焦虑情绪主要表现为怕产痛、怕难产、怕产畸形胎儿，甚至对生男生女也忧心忡忡，也有少数孕妇会因家庭或工作原因产生长期焦虑情绪。焦虑持续时间长，孕妇就会坐立不安，消化和睡眠也受到影响，甚至使胃酸分泌过多，发生溃疡病。孕妇心有疑虑，会出现气结血凝，可能导致难产。

孕妇焦虑，对腹中宝宝会产生十分不利的影响，会造成胎动频率和强度倍增，并使宝宝在出生后瘦小虚弱、体重较轻、躁动不安、喜欢哭闹、不爱睡觉。





## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 如何预防尿路感染

妊娠期尿路感染的病发率相当高，高达 11%。这主要是由于妊娠期内分泌改变及增大的子宫引起输尿管功能性和机械性阻塞所致。若不及时治疗可能导致流产、早产或胎儿发育不良、甚至造成胎儿畸形。孕妇尿路感染可在整个妊娠期的任何月份发生，因为大多数患者无症状或症状较轻，很容易被忽视，所以要特别引起重视。

预防妊娠期尿路感染应注意以下几点。

- (1) 不到或少到公共场所，不要与传染病人接触，避免各种传染可能性。
- (2) 注意个人和环境卫生，保持居室良好的通风和日光照射。孕妇平时要注意外阴部清洁，保持局部干爽，减少细菌滋生。在妊娠后期如胎儿压迫尿路，出现排尿不畅时，应及时治疗。应每月或每两周至少去医院检查一次小便，以便及时发现和治疗尿路感染。
- (3) 妊娠期间增加营养是必要的，但很多孕妇常有“上火”现象，这可能与雌激素水平有关，这也是尿路感染的重要诱因。因此，可吃些冬瓜、西瓜、青菜等清热利湿之品；也可用莲子肉、赤小豆、绿豆煮汤喝。这不但有利于减少尿路感染的发生，而且也有利于保胎、养胎。



### \* 妊娠糖尿病的防治

除了遗传因素，造成妊娠期糖尿病高发的原因，还与孕妇进食过多的高糖分、高能量食物以及孕期活动量明显减少有直接的关系，不正确的饮

食方式和生活习惯，会直接影响到妊娠期的代谢，从而诱发妊娠期糖尿病。

妊娠期糖尿病有两种：一种是在妊娠以前就已患有糖尿病，另一种是怀孕之后才出现或者发现患上了糖尿病。第二种糖尿病患者，虽然多数在分娩后能恢复正常，但以后会大大增加患Ⅱ型糖尿病的概率。所以，妊娠糖尿病的预防主要从以下几个方面入手。

### (1) 定期孕检，一旦发现异常就应及时处理

在妊娠期，持续高血糖对孕妇以及胎儿都会产生不良的影响，对于孕妇来说，容易出现血压升高，羊水增多、泌尿生殖系统感染等症状。与正常孕妇相比较，其流产、早产、死胎等概率也较高，有些孕妇甚至还会出现糖尿病酮症酸中毒，从而危及自身以及腹中胎儿的生命。对于胎儿而言，出现巨大儿、胎儿畸形的概率也会大大增加。同时如果因为胎儿的巨大而不得不剖宫产的话，新生儿的身体素质也会比较差，很容易出现感冒。



所以，孕妇应该定期进行孕检，孕24~28周的时候就应该进行血糖检查，如果发现异常应该及时进行糖耐量试验，以确定是否患有妊娠期糖尿病。

妊娠期的糖尿病患者不宜采用药物治疗，因为如果采用药物治疗就会对胎儿产生不良的影响。如果症状较轻的话，可以通过饮食和运动调节的方法来降低血糖；如果症状较重，那么就需要通过注射胰岛素来进行治疗了。

### (2) 孕期防病，从饮食入手

从饮食和运动两方面多加注意，孕妇就有可能达到预防妊娠期糖尿病的目的。事实上，孕期营养的摄入并不是越多越好。

孕早期，应当以清淡、易消化的饮食为主，以能够保证蛋白质和维生素



的足够摄入量即可。在孕中期，饮食应该注意荤素搭配，不要食用过多的甜食、油炸以及油腻的食物，避免体重增长过快，还要保证蛋白质、钙、铁、矿物质以及微量元素的摄入量，糖类的摄入量不宜过多。到了孕晚期，孕妇的饮食应当保证蛋白质、热量以及脂肪酸的摄入量，适当地限制糖类和脂肪的摄入。

很多孕妇为了出生后的宝宝能够有完美的皮肤，于是在整个孕期就大量地进食水果，甚至还用水果来代替正餐。实际上，水果中含有较多的糖，摄入过多的水果会使糖类转化为脂肪并储存在体内，因此吃水果不宜过多。



### 早产的原因及预防

早产是指怀孕在 28~37 周之间（196~259 天）结束。据调查，早产占分娩数的 5%~15%，早产是新生儿出生后最常见的死亡及致病原因之一。

#### （1）绒毛膜羊膜炎

绒毛膜羊膜炎是早产的重要原因。传染源是孕妇宫颈、阴道的微生物，以及来自宫内的感染。

#### （2）羊水过多

孕妇怀有双胞胎或多胎的情况下，由于子宫过度膨胀，羊水过多可使宫腔内压力增高，从而发生早产。

#### （3）子宫颈口关闭不全

孕中期时，孕妇的宫颈口被动扩张，羊膜囊向颈管膨出，因张力改变以致胎膜早破从而引起早产。

#### （4）子宫畸形

子宫发育不全、子宫畸形，均会导致孕妇在孕晚期流产或早产。

#### （5）其他因素

早产还与妊娠并发症、妊娠合并症、孕期劳累颠簸、内分泌紊乱、吸烟、

饮酒、吸毒等密切相关。

预防早产，孕妇应在孕前就与医生密切配合，找出导致早产的危险因素。在怀孕期间，要定期进行产前检查，评估是否有早产倾向，以便尽早发现问题，采取应对措施。日常生活中要注意改善生活环境，减轻劳动强度，多注意休息，同时调节心理压力，保持心境平和。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 有意胎教的方法和作用

无意胎教是说没有特意采取某些方法，创造某些条件，但日常生活中的做法和行为能够使孕妇和胎儿的身心得到调养，在无意中产生效果的胎教方法。有意胎教是指有心思、有目的和有计划地在怀孕期间，采用某些方法，创造某些条件，让孕妇和胎儿的身心得到调养。相对于无意胎教，有意胎教的方法更为系统、具体，效果也更好。

有意胎教对儿童心理发展的影响是很明显的，其主要方法和作用是：

#### (1) 音乐胎教

夫妻可以有计划、有步骤地让胎儿“听”音乐，通过音乐声波的和谐振动，培养胎儿敏感的听音能力，并使胎儿形成外界环境很美的感觉。

#### (2) 语言胎教

夫妻时常地对胎儿说话、讲故事，可以培养亲子感情，并在胎儿的头脑





中贮存语言信息，有利于开发其大脑潜能。

### (3) 运动胎教（抚摸胎教）

孕妇仰卧，全身放松，先用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻按腹部的不同部位，并观察胎儿的反应。开始时动作宜轻，时间宜短，过几周胎儿逐渐适应后，会做出一些积极反应。这时可稍加一点运动量，每次以 5 分钟为宜。

如果将运动胎教与其他胎教一起进行，就会使胎儿的神经系统活动更加旺盛，同时分泌出各种激素让他情绪放松、内心安定，加速其生长发育。这样的宝宝出生后也较易拥有乐观和自信的生活态度，以及较好的环境适应性。

孕中期是进行胎教的最佳时期，现在孕妇可以和丈夫一起对胎儿进行系统的胎教了。有意识地与胎儿对话，适当地抚摸腹部，为胎儿做做体操，与胎儿聊聊天，看一些美丽的图片，听听古典音乐，胎儿在温馨的母爱关怀下会更加健康地成长。



### 潜移默化的行为胎教

行为是一种无声的语言，孕妇的行为通过信息传递可以影响到胎儿。胎儿在母体的几个月内，可能和母亲在某些方面有着共同的节律。母亲的习惯将直接影响到胎儿的习惯。如果孕妇生活无规律、习惯不良，那么，胎儿在母体内也接受了种种不良的习惯，出生后可能难以改掉。

我国古人在这方面就早有论述，古人认为，胎儿在母体内就应该接受母亲言行的感化，因此，要求妇女在怀胎时应该清心养性、恪守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好的影响。

相传周文王的母亲在怀文王时，由于她做到了目不视恶色、耳不听淫声、口不出傲言、甚至坐立端正等良好的胎教，因此，她所生的文王贤明英武，深得民心。

美国华盛顿大学医院一项研究结果显示，如果父母是罪犯，出生后的男孩即使给别人哺养，成长后比起亲生父母不是罪犯的人来，犯罪的可能要高出4倍之多。

所以，孕期的夫妻除了要做好各项胎教工作，还要注意自己的一言一行对胎儿可能产生的影响。尤其是孕妇，行为的好与坏会对胎儿乃至其一生的行为产生重大的影响。

妊娠以后，孕妇需注意自己的行为修养，行坐端严、性情和悦。避免说脏话、动口角、嫉妒以及斤斤计较等不好的行为。

此外，夫妻要避免参与赌博类棋牌游戏。赌博常常使人处于大喜大悲、患得患失、惊恐无常的不良心境中，加之语言粗暴、争论激烈，植物神经高度紧张，母体内的激素分泌异常。这些恶性刺激对胎儿的大脑发育造成的损害，会远远超过对母体本身的损害。



### \*光照胎教的做法

胎儿的视觉较其他感觉功能发育缓慢。胎儿的视网膜在20周时即形成，开始对光线有感应，但胎儿并未张开眼去看，而是透过母亲来区别黑夜或白昼的。孕27周以后胎儿的大脑才能感知外界的视觉刺激；孕30周以前，胎儿还不能凝视光源，直到孕36周，胎儿对光照刺激才能产生应答反应。

每天定时在胎儿觉醒时用手电筒作为光源，照射孕妇腹壁胎儿的头部位置，每次3~5分钟左右，结束前可以连续关闭、开启手电筒数次。之所以拿手电筒作为光照胎教的工具，是因为手电筒的光是弱光，当光线透过孕妇的腹壁进





入子宫，羊水会由暗变红，而红色正是胎儿比较偏爱的颜色。

光照胎教的3个禁忌：

(1) 切忌强光照射。

(2) 时间不宜过长。

(3) 不要在胎儿睡觉时进行光照胎教。光照胎教要配合胎儿的作息时  
间，要在胎动明显时，即胎儿醒着的时候做光照胎教。



## 怀孕 8 个月， 妊娠反应重新来临

### 第九章

#### 第一节 孕 8 月准妈妈的状况



##### 孕妇食欲降低

大多数孕妇已经增加了 5 千克以上的体重，肚子越来越大，低下头，甚至看不到自己的脚了。

这个月可能会发生不规则的假宫缩，就是肚子偶尔会感到一阵阵地发硬发紧，走路多一些或身体疲劳时更加明显，所以不要长时间走路或站立。

因为胎儿长得越来越大，子宫内的活动空间越来越小了，胎动有所减少。同时会感到子宫顶到了胃，吃下食物后也总是觉得胃里不舒服，食欲也相应减弱，甚至呼吸越发困难，时常喘不上气来。

有意思的事情是可以直观地看到肚子在动，当静坐在沙发上时，胎儿会把孕妇的肚皮顶起一个又一个小包来，非常有趣。



##### 孕妇的身体变化

孕妇在孕 8 月就进入了孕期的最后一个阶段，孕晚期孕妇身体变化已经



非常明显。

### (1) 行动有诸多不便和限制

孕晚期，孕妇的腹部越来越大，胎儿在腹中的位置不断下降，孕妇会感到下腹坠胀，行动变得迟缓，此外由于消化功能变差，常有食之无味之感。另外，还可能伴有水肿、便秘、尿频等症状。

### (2) 色素沉积更明显

由于激素的关系，孕妇的脸部可能会长出褐斑及雀斑，乳头周围、下腹部、外阴的颜色也会越来越深，不用太担心，多数色素沉着在产后会逐渐消失。

### (3) 假宫缩开始出现

孕晚期孕妇的子宫肌肉会偶尔收紧，这是一种无节奏的、不规则的收缩，在这个阶段，它出现得不应该很频繁，而且也不痛，每次会持续 30~60 秒。



### (4) 便秘加重

孕晚期的孕妇由于行动不便，活动也随之减少，胃肠的蠕动也相对减少，食物残渣在肠内停留时间长，会造成便秘，甚至引起痔疮。如果以前有便秘症状，便秘情况在这个阶段会加重，便秘如果严重的话，要及时去医院就诊。

### (5) 出现这些变化应考虑去医院

分泌物增加或异常（特别是分泌物呈黏液状、水状，或粉色，或伴有淡淡的血色）、出现腹痛或来月经一样的疼痛、每小时的宫缩超过 4 次、骨盆部位的压力增加或下背部疼痛加剧。

若以上现象是孕妇以前从来没有出现过的，一定不要掉以轻心，应及时去医院确诊。

## 第二节 我知宝宝心



### \* 第 29 周，逐渐变圆润了

这时胎儿体重大约有 1300 多克，身长约为 42 厘米。胎儿的肌肉和肺正在继续成熟，皮下脂肪也初步形成，看上去显得圆润了些，不再像个小老头了。现在，由于脑波运动，胎儿甚至能够做梦了。



### \* 第 30 周，眼睛已开闭自如

胎儿此时的身长大概是 44 厘米，体重在 1500 克左右。胎儿的头仍然在继续增大，大脑发育也在非常迅速地进行。大脑和神经系统已发展到一定程度。皮下脂肪仍在持续增长。这时胎儿的眼睛已经开闭自如，或许还能够看到子宫中的景象，能够分辨并追随光源。可是一般胎儿刚出生的时候只能看到很近距离的事物，以后才会慢慢能看到远处的事物。胎儿在子宫内被羊水包围着。胎动会随着胎儿的增长而逐渐减少。



### \* 第 31 周，易受惊的胎宝宝

这时胎儿的身长大约 46 厘米，体重在 1700 克左右。胎儿的肺部和消化系统已基本发育完成，身高增长趋缓而体重迅速增加。眼睛能够辨别明暗，甚至能跟踪光源。突然的声音会引起他惊跳，同时挥舞着四肢，要好半天才能平静下来。现在子宫对于他来说已经相对狭小了，他已经没有那么多的空间表演他的杂技，但他仍为此不懈努力。他的大脑生长迅速，脑反应加快，作用增强。



### 第 32 周，胎宝宝更安静了

胎儿现在的体重约为 2100 克，47 厘米长。胎动次数比原来少了，动作也减弱了，全身的皮下脂肪更加丰富，皱纹减少，看起来更像一个婴儿了。胎儿的肺和胃肠功能接近成熟，已具备呼吸能力，还能分泌消化液。本周的一件大事就是，胎儿的身体会倒过来，头朝下进入妈妈的骨盆，开始做出生的准备了。

## 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



### 孕晚期的营养需求

妊娠第 29 周至分娩前为孕晚期，是胎儿生长最快的阶段。这时候，胎儿大脑发育达到高峰，肺部迅速发育，皮下脂肪大量堆积，体重增加较快，对能量的需求达到高峰。再加上孕妇需要为分娩和哺乳储备能源，需要的营养也达到最高峰，所以孕晚期孕妇的营养较孕中期应有所增加，相应地也应在饮食方面做适当调整，以迎接分娩的到来。



### 控制热量摄入避免巨大儿

#### (1) 巨大儿不利生产和健康

巨大儿会使得孕妇难产、增加产后出血的发生率，对于新生的宝宝而言，容易发生低血糖、红细胞增多等并发症，出生后糖尿病、高血压、高血脂等疾病的患病率也会增加。

### (2) 巨大儿与营养过剩关系密切

巨大儿的发生与遗传因素有一定的联系，排除遗传因素后，与孕期营养过剩密切相关，热量过剩或太胖的孕妇更容易生出巨大儿。

### (3) 控制热量，避免巨大儿

对于巨大儿的控制，关键在于将营养和热量控制在合理范围。

合理饮食：孕晚期处于胎儿骨骼发育、皮下脂肪积贮、体重增加的阶段，孕妇除摄取适当的糖类、蛋白质类食物外，还可适当增加脂肪类食物。膳食品种要多样化，尽可能食用天然的食物，少食高盐、高糖及刺激性食物，注意不要过多吃高糖的水果。

此外，还需多食肝、骨头汤和海带、紫菜、虾皮及鱼等海产品，从中摄取一些钙、铁、磷等微量元素。每天最好喝 600 毫升的牛奶，补充优质的蛋白质和钙，鸡蛋一天最好别超过两个。

食欲过旺的孕妇可适当选择黄瓜和西红柿满足自己的食欲，既填饱了肚子，又补充水分和维生素，还可帮助腹中胎儿减肥，保持正常的出生体重。

适度参加活动：孕妇不要整天坐着或躺着，同时适当补充营养，减少高热量、高脂肪、高糖分食品的摄入，保持自身体重和胎儿体重的正常增长。



## 饮食宜少食多餐

是不是迫不及待想见到您的小宝宝了？胎儿也在为出生做着最后的准备，要为爬出妈妈的子宫积蓄充足的体力，所以努力地从妈妈身上吸取营养。从现在开始，孕妇要时刻记得“安全第一”这句话，要为胎儿营造良好的身体环境。

越来越大的腹部使孕妇胃部发胀，食欲跟着下降。为了能摄取足够的营养，饮食以少食多餐为原则，一次进食不要太多，每日餐次可增至 5~6 餐，要把吃零食也算作饮食的一部分。孕妇易出现水肿，膳食中应控制盐的摄入

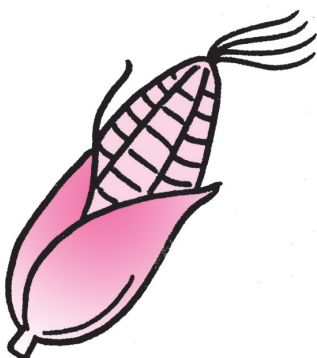


量，对有明显下肢水肿者，应避免食用咸肉、咸鱼、咸菜、榨菜、酱菜等含盐高的食品。容易上火的食物、水果，也不宜多吃。



### 宜多吃玉米

玉米是一种天然的保健品，富含镁、不饱和脂肪酸、淀粉、矿物质、粗蛋白、胡萝卜素等营养物质，可预防多种疾病。



孕妇常吃富含维生素 B<sub>2</sub> 的黄玉米，对口腔溃疡、舌炎、口角炎等由于核黄素缺乏所引起的疾病很有疗效。黄玉米粒中含有丰富的镁元素，而镁利于血管扩张，对胆汁分泌有促进作用，使身体新陈代谢的功能得以加强。黄玉米粒中富含的谷氨酸能促进大脑的新陈代谢，因此孕妇宜食用。玉米的胎芽和花粉含有天然维

生素 E，可使孕妇耐力和体力得到增强，并可防治妊娠巨幼红细胞性贫血。玉米须可利尿、清热、降压、消食、止血、止泻等，平时可用 1~2 个玉米的须来煎水替代喝茶。



### 进行饮食调整

应增加蛋白质的摄入，本月是蛋白质在体内储存相对多的时期，要求孕妇膳食蛋白质供给要增加，应多摄入动物性食物和大豆类食物。

必须供给充足的必需脂肪酸，本月是胎儿大脑细胞增值的高峰，需要提供充足的必需脂肪酸如花生四烯酸，以满足大脑发育所需，多吃海鱼可利于 DHA 的供给。

胎儿体内的钙一半以上是在孕晚期贮存的，因此也要增加钙和铁的摄入。在摄入含钙高的食物时，应注意补充维生素 D。维生素 D 可以促进钙的吸收，含维生素 D 的食品有动物肝脏、鱼肝油、禽蛋等。

胎儿的肝脏在本月以每天 5 毫克的速度贮存铁，直至出生时贮存 300~400 毫克的铁质，孕妇每天摄入铁应达到 28 毫克，且应多摄入来自于动物性食品的血红蛋白型的铁。动物的肝脏和血液含铁量很高，利用率高，应每周食用两次左右。

孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素 B<sub>1</sub>，如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠，并在分娩时子宫收缩乏力，导致产程延缓。维生素 B<sub>1</sub> 主要存在于粗粮里。所以，主食要粗细搭配。



## 本月营养食谱

### 干贝海带冬瓜汤

**原料** 冬瓜 150 克，水发海带 50 克，干贝 25 克，小葱 1 小把，姜 1 片，料酒 2 小匙，盐、植物油各适量。

#### 制作

①将干贝用冷水泡软，去净泥沙放入锅内；将小葱择洗干净，打成结，放入盛干贝的锅中；加入姜片、料酒和少许清水，用中火将干贝煮至酥烂。

②将海带洗净，切成菱形块；冬瓜去皮、去子，洗净，切成块。

③另起锅加入植物油，烧至五成热，放入冬瓜、海带，煸炒 2 分钟左右，注入 3 碗半清水，大火煮半小时。

④将干贝连汤倒入锅中，大火煮 15 分钟左右，待冬瓜熟烂时，加盐调味即可。

**功效** 这道菜含有丰富的蛋白质、钙、铁、锌、碘等营养成分。冬瓜具有利尿消肿、清热解毒的独特功效，对孕妇的生理性水肿有很好的缓解作用。

### 奶汁烤鱼

**原料** 河鱼 1 条（约 600 克），黄油 100 克，牛奶 50 克，洋葱 1 个，胡萝卜 3 根，芹菜适量，香菜少许，盐、味精、胡椒粉各适量。



### 制作

①胡萝卜和芹菜切成丁，在沸水中焯一下，沥干水分，洋葱切丁连同上面两个菜一起放在黄油中炸，并放少许盐，炸好备用。

②鱼煎成两面金黄色放入盘中，鱼下面铺好蔬菜丁。

③牛奶内加少许味精、胡椒粉后淋在蔬菜上面，鱼身刷上黄油，将盘子放在烤箱中烤 20 分钟即可。食用时撒上盐和胡椒粉。

**功效** 鱼肉鲜嫩，奶香浓郁，鱼含有丰富的蛋白质，对孕妇有益。

### 莲子鸡头粥

**原料** 空心糖莲子 50 克，鸡头米 50 克，糯米 100 克，鲜莲叶 1 张，桂花卤 10 克，白糖 150 克，清水 1500 克。

### 制作

①鲜莲叶洗净，用开水烫过待用。

②将糯米淘洗净后放入锅内，加入空心糖莲子、鸡头米及清水，上火烧开，转用小火煮成粥；粥好撤火，覆以鲜莲叶；盖上盖，5 分钟后，拿掉莲叶；加入白糖，桂花卤即可食用。

**功效** 此粥是滋养之品，可补益心脾，对治疗孕妇怀胎肿胀有良好的效果。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### 妊娠晚期不宜远行

怀孕晚期，孕妇生理变化很大，适应环境的能力远不如平时，长时间的



车船颠簸，常使孕妇难以入睡，精神烦躁，身体疲惫，而且旅途中免不了要经常受到碰撞、拥挤。车船上人的密度大，空气一般都很污浊，各种致病菌也比其他地方多，很容易使孕妇感染疾病。在这种条件下，孕妇往往会发生早产、急产等意外。孕妇远行绝非小事，稍有不慎，将会危及孕妇和胎儿生命。因此，孕妇在怀孕晚期，一般不要离家远行。

如果孕妇必须远行，应从以下方面做好长途旅行的准备：

不要临近预产期时才开始动身，最好提前 1~2 个月动身，以防途中早产。

出发前最好随身带些临产用的东西，如纱布、酒精、止血药品等。若有医护人员护送，最为理想。

外出最好乘火车，并购买卧铺票，以利孕妇中途休息，尽量不要乘汽车。

应事先考虑目的地的气候条件，带好必要的衣物，以防受凉受寒。

有晕车、晕船现象的孕妇应带上一些防晕车的药物，必要时遵医嘱服用。因为晕车晕船造成的恶心、呕吐易诱发子宫的收缩，导致早产。



## 装修与胎儿健康

很多人可能还不知道，导致婴幼儿先天性神经系统畸形的罪魁祸首就是家庭装修。

### (1) 七成患儿胎中曾经历装修

近年来，一些医院的神经外科不断有年轻父母抱着出生不久的婴儿来就诊，孩子们有的是“大头娃娃”，有的是“异常安静”。详细检查后，医生发现这些孩子患上的是“先天性脑积水”、“先天性无脑儿”和“脊髓脊膜膨出并脊髓栓系综合征”等先天性神经系统畸形疾病。

据统计，其中 73.5% 的患儿的母亲在怀孕时经历了家庭装修，大大超出了以往 45.7% 的比例。



### (2) 应避免装修环境

空气监测方面的专家已经证实，装饰材料中会游离出甲醛、苯，还有一些放射性污染物。儿童的免疫系统尚不完善，在这样的环境中就很危险，更何况那些正在孕育中的胎儿。

孕妇应尽量避免生活在正在装修或装修不久的环境中，特别是夏季，炎热的夏季正好是室内装饰材料和家具中的有害气体挥发最快的时候，通常会有超出平常状态 20%~30% 的释放量。



### \* 开始做辅助生产运动

怀孕晚期要做一些准备生产的练习。练习的重点在呼吸法，这不但可消除孕妇的恐惧感，而且可给予孕妇生产的自信心。

#### (1) 放松的方法

所谓放松就是解除身体上的绷紧状态。如果能够放松，产道就会展开，不会绷得很紧，自然生产就会比较顺利。精神上对于生产的不安也会消失。其方法是：试着全身用力，再放松，也可以手、脚、脸部、肩膀等部用力，再放松，这样反复练习。

#### (2) 练习呼吸的方法

正确的呼吸，不仅可以消除肌肉的紧张，供给胎儿充分的氧气，并且可以防止二氧化碳积存在体内。呼吸法有腹式呼吸、胸部呼吸、短促呼吸 3 种。练习呼吸法的时候必须全身放松，并且保持舒适的姿势。

如果能在早上起床、午睡和晚上睡前，做一些和缓的体操，并且也练习一下呼吸方法，对于生产过程的帮助是相当大的。

①腹式呼吸。腹式呼吸是采取平躺，两脚并拢的姿势。这时，两只手轻轻地放在肚子上，嘴巴轻轻闭着，先用鼻子深深地吸一口气让肚子膨胀起来，然后再用嘴一边慢慢吐气，一边让肚子凹下去。一次的呼吸周期大约持续 6~10 秒。

如果能在产前阵痛和将要生产的时候进行腹式呼吸，就可以使疼痛缓和下来。

②胸部呼吸。胸部呼吸的身体姿势是将两手放在胸部上面，从鼻子吸气，使胸部扩大，然后再慢慢从嘴里吐气来。

这种胸部呼吸可以在阵痛周期出现的时候稍微减轻身体的疲劳。

③短促呼吸。以胸部呼吸的身体姿势，上半身稍微向上挺起来，进行短促、急速的呼吸。这样很快地呼吸 5~6 次以后，再慢慢吐气来。

在胎儿的头部快要 from 子宫口出来的时候，做短促呼吸，可以使疼痛缓和下来。

### (3) 腹部按摩

在感到非常痛的时候，可以配合腹部呼吸来按摩腹部。吸气时，两手在腹部外侧按摩；吐气时，手再移至腹部上面轻轻按摩。

### (4) 指压腰部

腰痛得很厉害的时候，不妨躺着向上仰，两手紧握拳头，放在背腰部的方向上推压。如果用拇指压，也会感到舒服很多。

### (5) 如何用力

当胎儿头部已压到直肠和肛门附近时，孕妇就必须使劲用力，来帮助胎儿通过。这时候，孕妇必须先深深地吸一口气，以自己所能控制的限度吐出来，就像在排便时一样，尽量憋足气再使劲力气吐出来。但是，在练习时，不必像实际的情形那么逼真，只要憋住 15~20 秒之后，再吐出气来就可以了。



## \* 特殊孕妇的特殊保健

较一般正常孕妇，高龄孕妇应缩短产前检查间隔时间。并要特别注意血压和尿的检查，以便及时发现异常。高龄孕妇整个孕期应比一般孕妇更为谨慎。平时应注意均衡营养，补充维生素和矿物质；缓和情绪反应与调适工作压力。在怀孕中后期，每天平均膳食要额外增加 9 克蛋白质，相当于吃 300



克牛奶，2 只鸡蛋或 50 克瘦肉。

肥胖孕妇是指体重超过标准体重 20%，而不是一般的偏胖或稍胖者。临床统计资料表明，这类孕妇的产科并发症明显增多。因此，肥胖孕妇必须认真加强孕期自我保健。要定期测量体重，孕初期增加不超过 0.7 千克，孕中期不超过 2.1 千克，孕后期不超过 4.2 千克，总共以不超过 7 千克为宜。

瘦弱孕妇是指明显瘦弱。这类孕妇发生贫血、低钙血症和营养不良的倾向明显增加，而对胎儿的危害更为严重，流产、早产、胎儿发育不良乃至畸形者，均多于正常孕妇。瘦弱孕妇除了保证食物的质量，满足优质蛋白质、钙、磷、铁等物质和多种维生素外，还要提高烹饪技术，变换食品花样，尽量把饭菜做得可口些。

矮小孕妇是指身高不足 150 厘米、身材明显矮小者。这类孕妇由于骨盆比较狭小，难产的发生率比一般孕妇要高。因此，矮小孕妇在孕期增加营养不要过多，并坚持适宜的锻炼，以增强腹肌和其他与分娩有关肌肉的力量，避免发生难产。



### 缩肛运动对孕妇的益处

#### (1) 缩肛运动可防治肛门周围疾病

收缩肛门的动作可以锻炼肛门附近的肛提肌、肛门括约肌，增强其功能，并且可以促进肛门周围血液循环，防止静脉血淤积，从而可治疗和预防肛门周围的疾病。

#### (2) 缩肛运动可防治便秘和痔疮

孕妇比较容易便秘，到孕后期还容易得痔疮，练习缩肛运动则有助于孕妇预防便秘和痔疮。

#### (3) 缩肛运动可缩短产程

练习缩肛运动还有助于锻炼会阴部的肌肉，帮助孕妇缩短产程，让分娩更顺利。

#### (4) 缩肛运动有利于产后恢复

产后的新妈妈也可以练习缩肛运动来防止便秘、痔疮，同时，还有助于阴道恢复，让性生活更加美好。



#### \* 孕晚期上下楼梯要小心

有些孕妇住在楼上，一天内要几次反复上下楼梯。上下楼梯对孕妇有一定的危险，稍不注意就会摔倒。孕妇应把有些事结合起来办，尽量减少上下楼的次数，有电梯的一定乘坐电梯。

孕妇上下楼时不要猫腰或过于挺胸凸腹，只要伸直背就行。要手扶楼梯栏杆，不要被隆起的大肚子遮住视线，要看清楼梯台阶，将整个脚踏在楼梯台阶上，一步一步地慢慢上下。不要只用脚尖踩台阶，否则容易摔跤。



#### \* 坚持散步有利顺产

适量、适当的运动可以促进孕妇新陈代谢和心肺功能，加快血液循环，防止便秘和静脉曲张的发生，并可减轻逐渐增大的子宫引起的腰痛、腰酸及腰部沉重感。适量、适当的运动可调节情绪，缓解孕妇对分娩的紧张和担心，增加自然分娩的自信心。适量、适当的运动还可以增强孕妈妈腹肌、腰背肌和盆底肌的力量和弹性，使关节、韧带变得柔软、松弛，有利于分娩时放松肌肉，减少产道阻力，增加胎儿娩出的动力，为顺利分娩创造良好的条件。



需要注意的是，怀孕晚期是整个怀孕期最疲劳的时期，此期的运动锻炼孕妇应视自身条件而定。不过对大多数孕妇而言，散步都是一种可以坚持到生产的运动。孕晚期散步对促进胎头的下降，增进自然分娩的机会，防止体重增长过快都有很好的作用。



### 孕晚期要勤检查

孕妇定期做产前检查的规定，是按照胎儿发育和母体生理变化特点制订的，其目的是为了查看胎儿发育和孕妇健康状况，以便及早发现问题，及早纠正和治疗，使孕妇和胎儿能顺利地度过妊娠期。

妊娠晚期勤检查更为重要。因为越接近预产期，越容易发生各种并发症，孕妇必须遵医嘱按时检查，以便及时得到医师的指导和监护。定期进行产前检查，按时接受孕期卫生知识的教育，开始临产前各种准备工作。

如果孕妇身体健康没有大的问题，从怀孕 8 个月开始就应每两周做一次产前检查。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### 胎位异常与自我纠正

胎位异常指妊娠 8 个月后，在检查中确定胎头并不在下腹部。常见有臀位、横位等。其原因可能是子宫发育不良、骨盆狭小等造成的。此时，离产期尚远，应尽量避免采用西医的外倒转术等矫正方法，以免出现不良反应，所以当发现胎位异常时，孕妇可以在医生指导下采取自疗方法试行转胎。自我纠正要点和方法如下。

(1) 孕妇不宜久坐久卧，要增加诸如散步、揉腹、转腰等轻柔的活动；忌寒凉性及胀气性食品，如螺蛳、蛭子、山芋、豆类、奶类、糖（过多）；大便要通畅，保持每日大便。

(2) 用艾条温灸至阴穴（位于足小趾趾甲外侧，脚趾甲后跟部附近，左右各一）。每日早晚各一次，每次 20 分钟。灸时放松裤带，腹部宜放

松。点燃艾条后，将火端靠近足小趾，趾甲外侧角处（穴位），保持不被烫伤的温热感，或用手指甲掐压至阴穴，也可用生姜捣烂敷于至阴穴来替代艾灸法。

（3）患者排空小便，松开裤带，在床上呈跪拜样子，但要胸部贴紧床面，臀部高高抬起，大腿与床面垂直。膝和小腿与床平贴。早晚各一次，每次15分钟。需注意的是，心脏病及高血压患者忌用本法。



## 胎儿窘迫是怎么回事

胎儿窘迫是胎儿出现的缺氧状态。胎儿在子宫内缺氧是一种危险状态，造成这种状态的原因是多方面的。

### （1）胎儿自身

胎儿先天畸形或患有先天性疾病，胎头娩出受压、颅内出血等均可造成胎儿缺氧。

### （2）脐带

脐带过短或过长，在怀孕或分娩过程中，容易出现异常情况，如打结、绕颈、脐带脱垂等，阻断了胎盘与胎儿的营养代谢通道，造成胎儿窒息，危及胎儿生命。

### （3）胎盘

胎盘是母体养育胎儿的重要器官，在孕中晚期，胎盘如出现异常，出现胎盘早剥、前置胎盘、胎盘老化等，会直接影响胎儿安危；在临产时，子宫收缩过强，也会发生胎儿窘迫。

### （4）母体

孕妇患严重妊娠合并症，如心脏病、贫血、传染病、高热等，可使母体血中氧含量降低，造成胎儿氧的供应量不足。有些病如妊娠高血压综合征、慢性肾炎等疾病，可影响胎盘血液循环，使胎盘功能减退，继而引起胎儿缺氧。



胎儿窘迫持续的时间越长，对胎儿的健康及生命的危害就越大，因此，孕妇要学会胎儿自我监测，做好孕期保健，减少、减轻这一危害。在孕中后期，孕妇应坚持胎动计数，因为在胎儿缺氧时，早期会有躁动、挣扎的表现。继而胎动逐步减弱，次数也逐渐减少。坚持胎动计数这种自我监测方法，就可早期发现胎儿异常，及时到医院检查，及早救治。在孕晚期，孕妇不要认为妊娠时间越长胎儿长得越壮，分娩最迟不要超过预产期两周。过期妊娠的时间越长，胎盘老化，胎儿窘迫发生的可能性越大。如果产前检查是横位，孕妇应在医生指导下纠正胎位，动作要恰当，时间要把握好，避免发生脐带绕颈、打结等情况。孕晚期如出现腹痛、阴道流血等，要及时去医院，防止胎盘早剥的发生。



### 警惕胎膜早破

胎膜早破常发生在妊娠晚期，如被忽视，会给孕妇和胎儿造成严重的后果。首先，细菌可沿着阴道上行进入羊膜腔内感染胎儿，使胎儿发生缺氧；其次，细菌也可经胎盘进入母体血液循环，引起败血症，还会增加产后出血、产褥感染和羊水栓塞等情况发生的可能性，使孕妇生命受到威胁。除此之外，羊水外流致使子宫变小，刺激子宫发生收缩，如果此时尚不足月，就会引起胎儿早产，由于器官功能不全，因此生活能力差，胎儿生存困难；另外，还可造成严重威胁胎儿生命的脐带脱垂。

出现胎膜早破时，孕妇可突然感到有水从阴道内流出，时多时少，连续不断地往外流。如果胎膜破口较小，或破裂的地方较高时，则羊水的流出量少，如果从阴道内往上推动先露时有羊水流出，即可确定是胎膜早破；反之，推动先露部但并不见流液增多，往往可能是尿失禁。



### 警惕羊水过多或过少

羊水有保护胎儿免受外部力量冲击的作用，同时能够参与胎儿的新陈代



谢，还有保护母体的作用，可减少由于胎动导致的不适感。正常怀孕时羊水量随孕周增加而逐渐增多，直到孕 38 周时增加到 1000 毫升左右，此后，羊水量逐渐减少，到足月时约为 800 毫升。羊水过多或过少都属于异常情况，需要引起孕妇的高度重视。



羊水过多常常提示胎儿或孕妇存在着病变，常见的有先天畸形，如无脑儿、水脑儿、脊柱裂、脐膨出等，也有可能是双胞胎所致，或是妊娠合并糖尿病，母婴血型不合，或是提示巨大儿，胎盘过大等。孕妇羊水偏多，没有其他症状者应严密观察其发展，一旦出现其他症状，则应及时进行治疗，或到医院就诊。

羊水过少也会发生意外。羊水过少，胎儿得不到应有的保护，尤其在子宫收缩时，宫内的压力直接作用于胎盘及胎儿，导致宫内供氧不足，会造成胎儿窒息死亡。羊水过少也要先查明发病原因。如经检查发现胎儿无畸形，孕妇可增加饮水量再次复查羊水情况，同时要排除胎盘功能的异常导致羊水过少。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### \* 需注意的胎教雷区

关于“胎教”的禁忌，早在汉代就有了。汉代贾谊的《新书——胎教》中就有记载：“周妃听妊成王于身，立而不跛，坐而不差，笑而不喧，独处不倨，虽怒不骂，胎教之谓也。”汉代刘向的《列女传》中也有类似记载：“古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跛，不食邪味，割不正不食，席不正不



坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗书、道正事。如此则生子形容端正，才德过人矣。”现在胎教学虽没有这么严格，但也希望孕妇的生活环境优美、情绪放松，这样才能给胎宝宝一个良好的“学习”环境。

由此，我们总结的胎教禁忌主要有以下几点。

### (1) 坏情绪

孕妇的情绪对胎儿的发育有重要作用。孕妇情绪稳定、心情舒畅有利于胎儿在出生后好性情的形成。而孕妇如果在职场中你争我斗，在生活中斤斤计较，大喜大悲、情绪不定，母体内的激素分泌就会异常，从而对胎儿的发育造成危害。因此，孕妇要格外注意情绪的调节，使自己心情舒畅，对一切充满希望。

### (2) 粗暴言行

在语言胎教时，孕妇可以用中等音量对肚皮下的胎儿说悄悄话，或朗诵诗歌、哼唱儿歌、讲故事等，这些都会给胎儿以良性的刺激。而经常大声、粗暴地讲话，或是与他人动怒、争吵，会造成宫内缺氧，使胎儿烦躁不安。这样等胎儿出生以后，很可能会十分神经质，甚至对语言有一种反感和敌视态度。

另外，有些大大咧咧的孕妇喜欢看电影，甚至不排除战争片、警匪片、恐怖片这类刺激性的片子，这也是胎儿极不喜欢的。

### (3) 不合时宜的胎教

胎儿的绝大部分时间都是在睡眠中度过的，因为睡眠是让胎儿迅速生长发育的方式，有些夫妻在胎儿睡得正香的时候就给其强烈的“胎教”是不正确的。胎儿在持续的运动时才表明他在清醒状态，因此，孕妇要了解胎儿的活动规律，再择时机对他进行“教育”，且每次最长不超过 20 分钟。其次，胎教要有情感交融，在胎教过程中，孕妇应注意力集中，完全投入，与胎儿共同体验，才能达到更好的效果。



## 和宝宝一起认识图形

此时，胎儿感官都已发育成熟，视觉、听觉、触觉等都已具备，可以对胎儿进行图形教育，方法是孕妇和胎儿一起认图形，孕妇将图形视觉化后传递给胎儿等。

### (1) 孕妇可以自己动手先制作出各种形状的图形

孕妇可以用鲜艳的彩色硬纸，剪成几个不同颜色的正方形、长方形、三角形、圆形等图片，边制作边感受图形的样子，这种直观的感受能迅速传达给胎儿，也能给孕妇时间酝酿接下来的进一步认识。

### (2) 图形的认识要循序渐进

一开始先认识平面图形，从简单的三角形开始，然后再来认识正方形、长方形、圆形、半圆形、扇形、梯形、菱形等平面图形。学完之后，再告诉胎儿什么是正方体、长方体、锥体、球体等。

### (3) 将图形与生活紧密结合

无论教什么，最重要的是将学习内容与生活紧密地联系在一起，这样能使得胎儿对图形的认识更加具有意义，同时也更加生动。说到底，认识这个世界是为了更好地融入世界中，可以想象，对胎儿解释正方形时，“这个图形是由四条直线围起来的，并且四个角都呈直角”的说法，比“这个东西和咱家的餐桌、电视机、茶几、写字台等长得差不多，它们的面都是长方形，四个角都是直角”的说法要欠缺吸引力得多。

在学习图形时，最系统的教具可以说是积木，最好把日常生活用品和积木联系在一起，穿插着说给胎儿。



## 胎教的宝宝更聪明

研究表明，人类的大脑细胞分裂增殖主要是在胎儿期完成的。孕 2~3 月和孕 7~8 月是大脑细胞分裂增殖的两个高峰期。



在大脑细胞分裂增殖的高峰期，给胎儿提供丰富的物质和精神营养，会使其大脑细胞的分裂更趋于顶峰，为孩子具有高智商奠定基础。

调查表明，接受过胎教训练的孩子与没接受过胎教训练的孩子相比，其智商和情商有明显的优势。其优势表现为：

### (1) 不爱哭

受过胎教训练的婴儿感知能力比较好，当胎儿听到母亲的脚步声、说话声，就会停止啼哭。受过胎教的孩子也比较容易养成正常的生活规律。

### (2) 能较早与人交往

受过胎教的孩子出生后的 2~3 天就会用小嘴张合与大人“说话”，到了 20 天左右就能被人逗笑了，两个多月就能认识父母，再过一个多月还能听懂自己的名字了。

### (3) 较早学会发音

受过良好胎教的宝宝两个月时能发几个元音，4 个月会发几个辅音，到 5~6 个月还能通过发出声音表达一定的意思。

### (4) 较早地理解语言

受过良好胎教的宝宝 4 个半月能认出第一件东西，6~7 个月时能辨认物体。还能较早理解“不”的意思，较早学会服从命令，以后会更懂事、听话。婴儿还能较早学会一些手势，如“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作，也能较早理解别人的表情。

### (5) 较早学会说话

受过胎教和早教的孩子在 9~10 个月时，就会有目的地喊爸爸妈妈。在 20 个月左右便能背诵整首儿歌，还能数数。

## 怀孕9个月， 忐忑不安的期待

## 第十章

### 第一节 孕9月准妈妈的情况



#### 孕妇的身体变化

怀孕第9个月时，孕妇的肚子已经很大了。除了体形变化，孕妇还会发生一些其他的变化。

##### (1) 体重增加快

孕晚期是孕妇的体重增长最快的时间，提醒孕妇尽量不要过量进食，以免胎儿长得过大，造成难产。

##### (2) 睡觉难受

孕晚期最头疼的问题就是睡觉了，似乎哪一种姿势都不够舒服。左侧卧胎儿会难受，可能会不时地踢妈妈的肚子表示不满。而右侧久了又会觉得身体酸麻。要是仰卧，孕妇过不了多久就会觉得喘不过气来了。

##### (3) 身体容易疲惫

33周以后，孕妇会发现自己身体明显沉重，动作显得更笨拙、迟缓，也更容易感到疲惫。此时，腹部向前挺得更为厉害，身体的重心移到腹部下方，只要身体稍失衡就会感到腰酸背痛。



### (4) 便秘

进入孕晚期，孕妇活动减少，加上增大的子宫压迫肠道，导致胃肠蠕动缓慢，孕妇或多或少地会出现便秘的状况，只要情况不太严重，就不用过于担心。多喝水，多摄入粗纤维的食物进行调节，安心地等待宝宝出生吧。

### (5) 尿频、尿急

胎头下降，压迫膀胱，导致孕妇的尿频现象加重，经常有尿意。

### (6) 水肿

产妇此时手脚、腿等都会出现水肿，因此，要注意水的摄入量。对于水肿情况严重的孕妇，要及时到医院看医生。

### (7) 呼吸困难

9 个月初，子宫底的高度上升到肚脐之上，心脏负担逐渐加重，血压开始升高，心脏跳动次数增加，身体新陈代谢时消耗的氧气量加大，孕妇不仅呼吸变得急促起来，活动时也容易气喘吁吁，到 9 个月底，随着胎儿入盆，呼吸困难会开始缓解。



## 孕妇的心理变化

妊娠 9 个月，距预产期越来越近，孕妇一方面会为宝宝即将出生感到兴奋和愉快；另一方面又对分娩怀有紧张的心理，面对这一现实，怎样让孕妇始终保持一种平和、愉快的心态，直接关系到胎儿的健康成长，从胎教的角度千万不能不闻不问，一定要对孕妇倍加关爱。

首先，丈夫要在感情上关心、体贴妻子，其次，要在思想上宽慰妻子。无论在产前、产中、产后，丈夫都要认真做好孕妇的心理保健。

### (1) 产前的心理准备

分娩前的心理准备远远胜过对各种知识的学习和练习，许多孕妇没有意识到她们需要面对的问题，因此一旦面对这些问题时会感到很无助。但是在

医生的指导下，做过妊娠和分娩相关的心理准备后，便得到了更大范围的心理保护。

### (2) 产程中的心理支持

产痛是分娩过程中孕妇不可避免的。在进行长时间的分娩心理准备时，应该让女性真正了解产痛的意义，消除对母子的负面影响，并让产妇在分娩过程中充分体验到身为母亲的快乐和责任，这有利于调整随后的母子关系。

### (3) 产后的心理支持

母子关系是“二合一”的关系。宝宝作为一个成熟的个体，母亲必须行使“支持功能”，保护宝宝免受过分的外部 and 内部的压力。新生儿散发出的起始的幼稚情感，如高兴或不高兴，只有在得到母亲的接受和支持后，其情感才能发展。

因此，在婴儿出生后，丈夫要全力支持妻子，并给她提供最好的条件，让妻子全力抚养婴儿。

## 第二节 我知宝宝心



### \* 第33周，头部降入骨盆

本月，胎儿大约已有 2000 克了，身长约为 45 厘米。现在胎儿的皮肤由红色变成了粉红色，皮下脂肪较以前大为增加，皱纹减少，身体显得很圆润。胎儿的呼吸系统、消化系统发育已近成熟。有的已长出了一头胎发，如果是男，睾丸很可能已经从腹腔降入了阴囊，如果是女，大阴唇已明显隆起，这说明胎儿的生殖器官发育也接近完成。有的胎儿头部已降入骨盆。



### 第34周，脑部有上亿个神经细胞

胎儿现在约 2300 克，身长约 48 厘米。脂肪层正在变厚，看上去更丰满了，这些脂肪层在出生后为胎儿保持体温。现在的胎儿仍然会经常睡觉，这是因为脑部正在飞速地发育，脑部已经包含了上亿的神经细胞，完成了更为复杂的神经细胞和神经细胞突触连在一起的任务。中枢神经系统仍然在发育，肺部已经发育得很成熟了。此时大多数胎儿已为分娩做好准备，转为头位（即头朝下的姿势，头部已进入骨盆）。如果胎位是臀位（即胎儿的臀部朝下），一定要在医生的帮助下进行纠正，以便顺利分娩。



### 第35周，中枢神经基本成熟

本周，胎儿身长约 49 厘米，胎重接受 2500 克。胎儿越长越胖，变得圆滚滚的，皮下脂肪将有助于他在出生后调节体温。他的中枢神经系统基本成熟，因此他比过去更容易惊醒。



### 第36周，胎儿足月了

胎儿大约已有 2.8 千克重，身长约为 50 厘米。胎儿的肺已经完全成熟，但仅靠自身的力量还不能呼吸。覆盖胎儿全身的绒毛和在羊水中保护胎儿皮肤的胎脂正在开始脱落，胎儿的皮肤变得细腻柔软，变得越来越漂亮了。胎儿的四肢会自由地活动，手碰到嘴唇时，会吸吮自己的小手，已经有了很好的吸吮能力，胎儿会自由地把眼睁开或闭上。胎儿的骨骼已经很坚硬了，为了能够顺利地通过产道，胎儿的头骨保持着很好的变形能力，会根据需要调整自己的头形。



### 第三节 妈妈好营养，宝宝更茁壮



#### 饮食酸碱搭配要均衡

食物除了含有大量的水分外，还包括有机元素和部分无机元素。其中的无机元素根据不同的性质有酸性和碱性之分，诸如各种肉类以及鳗鱼、蛋黄等食物，由于含有较多的氯、磷等非金属元素，并且食用后身体的代谢终产物是酸性的，因此被称为酸性食物。孕妇平时如果食用了过多的酸性食物，就会形成酸性体质，极其容易导致内分泌失调，并且对身体内各个器官的正常有序的运行构成影响。酸性食物摄入过量的主要症状是眩晕、身体疲劳、失眠等。

与酸性食物相对的碱性食物，主要是指食物中含有较多的钙、镁等金属元素，食用后身体的代谢终产物是碱性物质。碱性食物主要包括蔬菜、水果、豆制品以及各种坚果。

营养学上用 pH 值来衡量食物的酸碱度。通常人体的 pH 值在 7.35~7.45 之间的时候，血液呈弱碱性，人体各方面生理机能正常，免疫能力良好。想要实现饮食搭配酸碱平衡的目的，就要在控制酸性食物量的同时，尽可能补充三餐中碱性食物的量，但这并不意味着需要绝对禁止孕妇食用酸性食物，而是做到酸性食物和碱性食物的合理搭配，维持身体酸碱平衡，进而促进胎儿的发育。



#### 妊娠晚期多吃海洋食品

在第9个月里，孕妇必须补充维生素和足够的铁、钙，以保证机体对营



养的需求。孕妇应多吃一些营养丰富的海洋食品。海洋动物食品被营养学家称为高价的营养品，它们富含脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素 A 和维生素 D，与胎儿眼睛、皮肤、牙齿和骨骼的正常功能关系非常密切。

例如，海鱼中含有大量的脂肪，这种脂肪具有新陈代谢正常进行的特殊作用；海鱼还可以提供丰富的矿物质，如镁、铁、碘等元素，对促进胎儿生长发育有良好的作用。孕妇宜常食。



### \* 平衡饮食巧妙应对水肿

进食足量的蛋白质。每天一定要保证摄入肉、鱼、虾、蛋、奶等动物类食物及豆类食物，这主要是针对由于营养不良造成的水肿。

进食足量的蔬菜水果。蔬菜和水果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，它们可以提高机体抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒、利尿等作用。

不要吃过咸的食物。水肿时要吃清淡的食物，不要吃过咸的食物，尤其是咸菜，以防止水肿加重。

少吃或不吃难消化和易胀气的食物，如油炸的糯米糕、白薯、洋葱等，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。



### \* 孕妇需防高血糖

#### (1) 孕妇需防高血糖

孕妇过量吃蔗糖很容易引起高血糖。无论是糖尿病患者妊娠，还是妊娠后高血糖，都容易引发各种感染。

甘蔗是很多人喜爱吃的食品，孕妇也不例外。甘蔗糖经胃肠道消化分解后，可以引起体内血糖浓度增加。吃糖越多，血液中葡萄糖浓度就越高。血糖超过正常值时，会对身体产生不良的影响。

血液中葡萄糖浓度过高会促进金黄色葡萄球菌等化脓性细菌的生长繁殖，

从而诱发疮疹或脓肿，一旦病菌侵入毛囊底部，又成为菌血症之根源，严重威胁到胎儿生存的内环境；当糖在身体内分解为热量时，会产生大量的乳酸、丙酮酸等酸性代谢废物，使血液从正常的弱碱性变成酸性，并且形成酸性体质，这种体质是导致胎儿畸形、婴儿夭折的原因之一。即使分娩时宝宝正常，其成年后也有可能患糖尿病。所以，严格控制孕妇高血糖是预防后代患糖尿病的关键。

高血糖的孕妇还可能出现性情暴躁、龋齿、脚气病等异常表现。

在我国民间有“荔枝上市，百果让位”之说，可见，鲜嫩欲滴的荔枝可以称得上是夏日百果之冠。荔枝不但味美，而且营养丰富，富含糖、脂肪、蛋白质，钙、铁、磷及多种维生素等营养成分。据李时珍的《本草纲目》记载：“实甘平无毒，主治止渴，益人颜色，食之止烦渴、头重心躁、背膊劳闷，通神，益智，健气，治瘰疬瘤赘，赤肿疔肿，小儿痘疮。”可见夏日食荔枝能消暑生津，荔枝壳煎水代茶饮用可消食化滞。

吃荔枝每次以100~200克为宜，大量食用很有可能引起高血糖，如果血糖浓度过高，就会导致糖代谢紊乱，使糖从肾脏排出而出现糖尿，虽说一次食用大量的糖之后，血糖可在2小时内恢复正常（正常人空腹血糖浓度为80~120毫克/100毫升），但是，经常大量吃荔枝可使血糖浓度持续增高，这样就会导致胎儿巨大，体重可达4千克甚至更重，容易并发难产、滞产、死产、产后出血及感染等。孕妇每日的食糖量应控制在60克内为宜。

## （2）孕妇可以吃什么零食

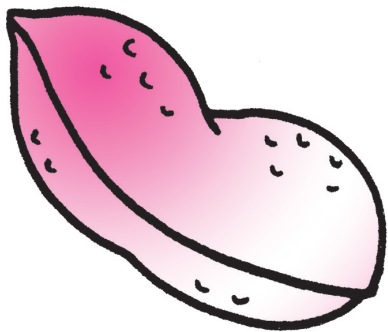
有些孕妇在听到众多的孕期饮食禁忌后，就再也不敢随便吃零食，其实怀孕后并不是什么零食都不能吃，零食一般以新鲜的天然果实为宜，这些食品味道鲜美，并且富含多种营养素，孕妇常吃不仅可以满足爱吃零食的嗜好，还能补充各种营养。下面列举几种自然界中营养丰富的果实。

①瓜子 饭后嗑瓜子对人的身体有益，因为葵花籽与西瓜子都富含脂肪、蛋白质、锌等微量元素及多种维生素，能够增强消化功能。嗑瓜子还能够使整个消化系统活跃起来，瓜子的香味刺激舌头上的味蕾，味蕾将这种神经冲



动传导给大脑，而大脑又反作用于唾液腺等各种消化器官，使含有多种消化酶的唾液、胃液等分泌相对旺盛。

因此，孕妇在饭前或饭后嗑瓜子，消化液就随之不断地分泌，这样对于帮助消化与吸收十分有利。所以，饭前嗑瓜子能够促进食欲，饭后嗑瓜子能够帮助消化，如果是多种瓜子混合嗑效果会更好。



### ②花生 花生又被人称为“长寿果”

或“植物肉”。它味甘气香，脆润可口，有和胃、健脾、滑肠、润肺、化痰、养气之功效。500克干花生米含蛋白质130克，相当于1250克瘦猪肉中蛋白质的含量。花生米所含的脂肪是由花生酸、亚油酸、硬脂酸、棕榈酸、甘油酯等组成的优质植物

油，而且花生含人体必需的不饱和脂肪酸远较猪油等动物油多。此外，钙、磷、糖、卵磷脂、胆碱以及维生素A、B族维生素、维生素E、维生素K等营养成分在花生内的含量也较丰富。足见花生是营养素比较全面的一种食品。

花生炒熟后味香酥性温，煮熟后味甘嫩性平。早餐时或者饭后吃25克花生很有补益的作用，孕妇经常吃花生可以预防产后缺乳。花生衣，也就是花生仁外面的红色薄皮中含有止血成分，能够对抗纤维蛋白溶解，增强骨髓制造血小板的功能，缩短出血时间，提高血小板数量，加强毛细血管的收缩功能，是孕妇防治再生障碍性贫血的药膳。用新鲜花生叶煎水代茶饮，还可以防治妊娠高血压综合征。花生受潮后很容易被黄曲霉菌污染，而该菌又是致癌极强的菌种。因此花生宜贮藏在干燥的地方。

③板栗 板栗又称为栗子，它与红枣、柿子一起被称为“三大木本粮食”。板栗富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、多种维生素等营养成分，有健脾养胃、补肾强筋、活血止血之功效。孕妇常吃板栗不仅可以健身壮骨，而且有利于骨盆的发育成熟，还有消除疲劳的功效。

④**红枣** 红枣被人们称为“天然维生素丸”。它富含使人延年益寿的维生素P，含量居百果之冠。红枣内维生素C的含量比梨高出数十倍，还富含蛋白质、脂肪、有机酸、钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素等多种营养成分，是孕妇滋补的佳果。

红枣性平味甜，具有补血安神、补中益气、养胃健脾的功效，还能够有效地预防肝病。枣中含有一种治疗高血压的药物成分——芦丁，常吃红枣可防治妊娠高血压。



## 维生素K，止血功臣

维生素K是人正常凝血过程中必需的物质，它有“止血功臣”的美称，因为维生素K的缺乏与机体出血或出血不止有关。

### (1) 维生素K对孕妇和胎儿的重要作用

维生素K是合成血液凝固所必需的凝血酶原，人体若维生素K吸收不足，血液中凝血酶原减少，易引起凝血障碍，发生出血症。孕妇如果缺乏维生素K，会增加流产率，即使胎儿存活，由于其体内凝血酶低下，容易出血。在怀孕最后数周，孕妇可以补充维生素K，以防止凝血机能障碍。

### (2) 维生素K缺乏的原因

对于胎儿或新生儿来说，其维生素K水平直接与母亲的维生素K水平有关，但母乳中维生素K含量很低，新生婴儿在出生头几天，维生素K营养水平容易不足。此外，新生婴儿的肠道在出生几天之内是处于无菌状态，不能由微生物合成维生素K，且初生儿血浆中的凝血酶原水平很低，在正常条件下，出生数周以后才升高到成人的水平。

### (3) 该怎么补充维生素K

为保证新生儿充足的维生素K水平，保证孕妇分娩时顺利、健康，在孕晚期及月子里，孕妇应注意适当摄入动物肝脏及绿叶蔬菜等富含维生素K的食物，还可以在医生的指导下使用口服和肌肉注射的方式来补充维生素K。



## 本月营养食谱

### 双耳牡蛎汤

**原料** 水发木耳、牡蛎各 100 克，水发银耳 50 克，葱姜汁 4 小匙，高汤 800 毫升，料酒 2 小匙，盐 1 小匙，鸡精、醋、胡椒粉各少许。

#### 制作

- ①将木耳、银耳洗净，撕成小朵；牡蛎放入沸水锅中氽一下捞出。
- ②将锅置于火上，加入高汤烧开，放入木耳、银耳、料酒、葱姜汁，煮 15 分钟。
- ③倒入牡蛎，加入盐、醋煮熟，加鸡精、胡椒粉调匀即可。

**功效** 本汤清淡适口，营养丰富。牡蛎可以帮助孕妇提高免疫力、促进新陈代谢；银耳、木耳都具有增强人体免疫力、润肠通便的功效，可以帮助孕妇增强体质、缓解便秘的症状。

### 红烧带鱼

**原料** 鲜带鱼 500 克，料酒、酱油、盐、葱、姜、白糖、花生油、面粉各适量。

#### 制作

- ①将带鱼去腮、鳍、内脏，洗净，斩断。
- ②将锅中放入花生油，烧热，将带鱼段裹上面粉下入锅内煎至金黄色，再加入适量水、盐、料酒、酱油、白糖、葱、姜，烧至汤汁浓稠，带鱼已熟烂入味即可。

**功效** 带鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等成分，它丰富的油脂中还含有多种不饱和脂肪酸。因此带鱼可以补气暖胃、补虚泽肤，孕妇常食不仅使皮肤滑润光泽，还有利于胎儿的生长发育。

## 黄鱼烧豆腐

**原料** 黄鱼1条，豆腐1块，豆油200毫升，酱油50毫升，蒜末、姜和葱各10克，料酒、香菜、白糖、醋、精盐、味精各适量。

**制作**

①黄鱼洗净后在盆中用酱油腌一下。豆腐切成方丁，香菜切成末。

②锅内放油烧热后，先用葱姜炆锅，再将黄鱼放进去，加料酒、白糖、酱油和清水。烧沸后，改小火煮10分钟，再用大火烧开，加豆腐、精盐和水100毫升，烧半分钟，加入味精。

③汤盆中放入醋、香菜、蒜末，随即把烧好的鱼和豆腐倒入汤盆中即可。

**功效** 营养丰富，容易消化。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### \* 洗澡时室温、水温不宜过高

孕晚期孕妇洗澡时室温、水温不宜过高。一方面，水温或室温过高可能会导致孕妇出现头昏、眼花、乏力、胸闷等症状，从而使孕妇和胎儿缺氧。另一方面，孕妇的体温对胎儿的影响很大，当孕妇体温超过 $40^{\circ}\text{C}$ 的时候，会对胎儿的脑细胞造成不可逆转的影响。因此孕妇洗澡不能用太热的水，室温不宜过高，洗澡时水温最好应以皮肤不感到凉为宜。

此外，洗澡前后温差也不宜过大，如





果温差过大，很容易刺激子宫引起收缩，造成早产，尤其是夏冬两季。冬天气温低，孕妇不宜马上进入高温的浴室中洗澡；夏天气温高，孕妇不能贪凉而把水温调低。

洗完澡后，要立即擦干头发及身体，将衣服（至少是贴身衣物）穿好后再走出浴室，以免浴室内外温差太大而感冒着凉或引起子宫收缩。



### 如何使用腹带

一般情况下最好不要使用腹带，以避免使用不当造成的伤害，但如果孕妇羊水过多、双胞胎或身材矮小致腹部过大。以至形成了悬垂腹，身体重心明显前移，脊柱负担过大，活动不便或疲劳感增加时，则可以考虑使用腹带托起下垂的腹部。这种支托有利于下肢血液循环通畅，减少下肢水肿与下肢静脉曲张的发生。

#### (1) 腹带的挑选

孕妇所用的腹带最好是在医生的指导下挑选的，因为医生的建议更专业。选择的腹带中间和边缘要适当加厚，以免卷起，影响效果。

#### (2) 腹带的系法

取仰卧位，先将腹带反折一次，由左至右卷起。

由左腹处开始卷，左手紧捏布的下端，置于左腰骨处，卷一圈。

再用右手握住布的中央，布的下方紧贴腹部，上方稍稍放松，再缠第二圈。第二圈缠完后，从左边置放在髂骨部位，让布往上反折。

最后以安全别针固定，或把布尾折入内部，也可用绳子束缚。

#### (3) 使用腹带的注意事项

布料要选用柔软的纯棉织品。

选购腹带时最好注意尺码，最好选能调整尺码的。松紧要适度，太松不起作用，太紧会妨碍孕妇的呼吸与消化功能，且对胎儿的发育极为不利。



最少准备两条，方便换洗，新买的腹带最好洗过再穿用；腹带位置应稍低一点儿，要完全包住髋部，将下垂的腹部向上兜起，发挥支托作用。



### 孕晚期适度进行运动

孕妇在怀孕期间适当做运动，有助于胎儿健康，可以促进胎儿大脑发育，促进胎儿平衡器官、感觉器官、呼吸器官的发育，促进胎儿的新陈代谢。对孕妇来说，有助顺产又有益身心，对孕妇肺活量、消化功能、神经功能、肌肉骨骼都有好处，能够为自然生产创造条件。

妊娠最后两个月也不宜参加剧烈运动，以免早产，尤其是那些有过流产史的女性更应注意。此期孕妇的运动应以散步、做些力所能及的劳动为宜，要比前几个月适当地减少运动量，如果感到累了，应马上休息。



### 腹式呼吸运动

仰卧于床上，放一个枕头于膝下，双唇自然合拢，用鼻子呼吸。吸气时腹部胀起，呼气时腹部收缩。切勿使劲儿，要自然松弛。

双手轻放于腹部，鼻子吸气并有意识地让空气到达体内手下方的位置，让气流带动两手自然分开。注意不要移动手臂，而是让呼吸自然引起双手相互分离，进行10次有控制的深呼吸。不要让手臂、手或肩膀产生任何紧张感。

将双手移至乳房下方以及乳房上方锁骨以下的位置，各重复10次深呼吸，默记空气通过肺的各个部分时的感觉，然后，以平常的方式呼吸10次以放松身体，手臂置于身体两侧，手心朝上。

接下来进行一次缓慢的有控制的深呼吸，让空气逐渐从肺底部升至中部，最后到达顶部充满整个肺。呼气时，先呼出肺顶部的空气，然后是中部，最后是底部。重复10次，然后以平常的呼吸方式放松。

腹式呼吸不但对放松身体、消除精神紧张和减轻疼痛非常有帮助，而且



对于分娩时调整呼吸也很有帮助。需要提醒的是，孕妇做的过程中如果觉得累就停下休息。



### 七个有助顺产的运动

这些看似简单的小动作，却可以让孕妇锻炼身体各部位的力量，加快体内的新陈代谢和机能循环，并培养持久力，为分娩作准备。

#### (1) 自我放松

仰卧床上，屈膝，两膝靠拢，双手平放于身旁，双脚分开，略比臀宽。随着妊娠时间的增加，可以在膝下和脖子后面各放一个软垫以求更舒适。屈膝是为了让横膈膜处于放松的状态，膝盖靠拢可以减少对背窝部位造成的压力。

两眼微闭，全身放松，呼吸频率放慢；慢慢吸入一口气，然后慢慢呼出；一吸一呼中尽量放松身体。练习时不要咬紧上下齿，舌头保持柔软置于口腔底部。必要时可以盖上毛毯保持身体温暖。持续进行约 10 分钟。有助于舒缓肌肉和精神紧张。

#### (2) 跪立运动

在床上放置一个枕头，身体前倾，采用跪立的姿势，随意地趴靠在枕头上。当宫缩来的时候就摇晃臀部。

因为是跪立的姿势，所以重力会起到加速产程的作用。而且在疼痛难忍的宫缩来到时靠在柔软的物体上，更容易使自己放松。

#### (3) 腹肌运动

仰卧于床上，双手放于腰下，腿屈起脚掌贴地。吸气时腰部微微向手上压下，呼气时放松全身。

这项运动对减轻腰痛、增强腹背肌力量很有帮助，并有利于分娩。

#### (4) 舒缓腰椎运动

将两腿打开与肩同宽或略宽一些，两脚尖朝外（这样才好蹲），再慢慢半

蹲下来。双手支撑着身体，头垂下，两肩及背部随着头部一起下垂，使脊骨弓起，然后抬起头来，两肩及背部随头部一起向上挺起，脊背向下弯。下蹲有助于骨盆肌肉运动，增加其弹性，是最好的助生运动。经常“蹲一蹲”可减少难产的发生。

需要注意的是，36周后腹部已太沉重或32周后胎位仍不正及有痔疮困扰者不宜做全蹲，要量力而行。

这项运动可以减轻腰痛，增强腹背肌力量，锻炼骨盆腔底层肌肉，帮助生产过程顺利。练习次数不宜多，孕妈妈可根据自己的身体情况随时休息。

#### (5) 会阴收缩运动（凯格尔运动）

吸气紧缩阴道周围及肛门口肌肉（提肛动作），就像憋住大便、憋尿一样，闭气，持续3~5秒再慢慢放松，吐气。休息、坐、躺、走路时，随时可做。

可以增强会阴与阴道肌肉的耐力、弹性及张力和控制能力，帮助分娩，亦可避免产后出现大小便失禁的情况，缓和生产时会阴的撕裂伤。

#### (6) 足部运动

坐在靠背椅子上保持背部挺直，腿与地面呈垂直状态，脚心着地；然后脚背绷直、脚趾向下，使膝盖、踝部和脚背成一直线。双脚交替做这个动作，方便时可随时做。

通过脚尖和踝关节的柔软运动，促进血液循环，增强脚部肌肉以承受日渐沉重的身体，避免脚踝损伤。

#### (7) 盘腿运动

早晨起床和临睡时盘腿坐在地板上，背部挺直，双手轻放在两膝上，每呼吸一次就用手按压一下，反复进行。注意要用手腕向下按压膝盖，并一点点加力，尽量让膝盖接近床面，每天早晚各做3分钟。

这个动作可增强背部肌肉，松弛腰部关节，伸展骨盆肌肉，帮助孕妇分娩时双腿能够很好地分开，使胎儿顺利通过产道。



### 不宜放声大笑

孕妇不宜大笑。常言道“笑一笑，十年少”。笑可牵动全身主要神经和数十块肌肉，能够行气活血、增进脏腑功能、防病祛疾、消除抑郁情绪，使人轻松愉快，对健康十分有益。但是，笑有时也会给健康带来麻烦。

大笑会引起心态情绪发生较大变化。使人的呼吸、血液、内分泌功能出现异常或较剧烈的变化。对健康人来说，大笑不会有什么，但对有疾病或特殊情况的人，可能有危害。

对于孕妇来讲，大笑切不可取，否则会乐极生悲。怀孕期间的女性，大笑时会使腹部猛烈抽搐，会带来一系列不利影响。妊娠初期会导致流产，妊娠晚期会诱使早产。通过调查发现，尤其是在妊娠初期有的年轻女性还不清楚自己是否怀孕时，当她们放声大笑，高兴得忘乎所以时，流产便发生了。



### 调节心情的妙招

(1) 在产前训练班会结识很多新朋友，经常聚会和聊天可以缓解孕妇的紧张的情绪。

(2) 在感觉到气恼和不高兴时，可以提醒丈夫给一个紧紧的拥抱，会让孕妇心神安宁很多。

(3) 做一些实际的事情来分散精力是非常必要的，如上孕妇学校或者参加一些孕妇聚会等。

(4) 喝一杯热牛奶、读书、听音乐或看电视，选一种有利于孕妇睡眠的方式。

(5) 把给小宝宝取名字，作为一项任务来完成，这过程会让您充满期待。

(6) 睡前洗个热水澡有助于放松心情，平静地进入梦乡。



## 孕晚期睡眠不好如何应对

孕晚期，由于子宫压迫腹部，有些孕妇经常出现睡眠不好的情况，另外，临近分娩，孕妇难免有这样那样的一些担心和焦虑，从而影响到睡眠，孕妇一天至少需要保证 8 小时的睡眠，睡眠不好时该怎么办呢？

### (1) 首先应该排除疾病的可能

如果焦虑不安很严重，可能患有产前抑郁症，这类孕妇常常出现呼吸困难、失眠的症状，尤其见于高龄或者知识水平比较高的知识女性。除了必要时看医生治疗外，放松心情也很重要，等胎儿入了盆，情况自然会好转很多。

如果是子宫压迫，中间伴有心急气短、呼吸困难有憋醒的情况，应及时到医院诊治，有可能是心功能不好。

### (2) 做到定时入睡

如果孕妇身体状况正常，白天可以多去散步分散注意力，临睡前不要看刺激性强的图书或电视节目，睡前 30 分钟内要避免过分劳心或劳力的工作。即使明天要参加考试，也绝不带着思考中的难题上床。临睡前听听轻音乐，有助于睡眠。

最好能做到定时入睡，建立身体生物钟的正常节律。建议孕妇每天晚上保证在晚上 23:00 点之前进入睡眠。

### (3) 注意正确的睡姿

不正确的睡眠姿势也会降低睡眠的质量，最好的睡觉姿势是侧卧，左侧卧尤佳。这种姿势可以令更多的血液和养分送达胎盘处，并且保持腿和膝盖弯曲，可以在两腿之间垫一个枕头，避免仰睡或俯睡。



## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



### \* 正确对待脐带绕颈

#### (1) 产生原因

一般认为脐带绕颈与脐带过长和胎动过频有关，其中脐带绕颈一周发生率为 20%~30%，绕颈两周发生率为 11%，绕颈 3 周及以上者很少见。

#### (2) 发现手段

通过 B 超检查可在产前看到胎宝宝是否有脐带绕颈。这时需要注意胎动，以便及时采取措施。发现脐带绕颈后，不一定都需要剖宫产，只有胎头不下降或胎心有明显异常（胎儿窘迫）时，才考虑是否需要手术。

#### (3) 危害性

脐带富有弹性，其血管的长度超过脐带的长度，血管呈螺旋状盘曲，有很大的伸展性。脐带绕颈后，只要不过分拉扯脐带，不致于影响脐带的血流，绝大多数胎儿不表现任何异常，所以脐带绕颈不必惊慌。但如果脐带绕颈过紧，可使脐血管受压，导致血循环受阻或胎儿颈静脉受压，使胎儿脑组织缺血、缺氧，造成宫内窘迫甚至死胎。

#### (4) 治疗建议

- ①学会数胎动，胎动过多或过少时，应及时去医院检查。
- ②羊水过多或过少、胎位不正的要做好产前检查。
- ③通过胎心监测和超声检查等间接方法，判断脐带的情况。
- ④不要因惧怕脐带意外而要求剖宫产。



## 胎位不正的类型

胎位不正主要有以下几种类型：

### (1) 单臀位（只有臀部先出来）

胎儿的臀部在下，身体好像折成两半似的，双脚高举至头部附近。

分娩时，由臀部先出来。这种分娩方式，是逆产中最安全的一种。如果子宫开得够大，足够让胎儿臀部出来，就不必担心头部会被卡住了。

### (2) 复臀位（臀部和脚一起先出来）

胎儿有如呈蹲下的姿势，臀部（为主）和一只脚一起先出来。

这是胎位不正类型中较为安全的一种。有时臀部和脚不会一起出来，而只有脚先出来，也就是下面所说的不全足位。

### (3) 不全足位

就是只有一只脚先出来。这种类型与前两种情形不同，它容易提早破水，有时脐带会脱落至子宫口外。因此，脐带便会被压迫在子宫壁与胎儿之间，危及胎儿生命。

此外，这种分娩方式即使臀部已经出来，但由于子宫口不一定会全开，所以有时胎儿的头部会被卡住，容易造成难产。

### (4) 全足位

就是胎儿的两只脚先出来。它是胎位不正类型中最不安全的一种，比不全足位更容易造成脐带脱落，因而危及胎儿生命。



## 孕妇贫血的治疗

在怀孕期间，孕妇要进行定期检查，如发现有引起铁吸收不良的疾病时，要及时治愈，以免影响母子的健康和生命安全。以下有两种妊娠贫血的治疗方法：

用铁剂药物治疗：如硫酸亚铁 0.3 克，每日口服 3 次，同时口服维生素 C



0.1 克，应在饭后用白开水服药。一般服药两周后血红蛋白就开始上升，轻度贫血服药 4~6 周后可恢复正常。

用食疗食补：孕妇可多吃一些含铁元素多的食物，如猪肝、猪腰、瘦肉、猪血、鸡血等。

## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 妈妈勤用脑，宝宝更聪明

孕妇多动脑，发展思维，也是在带动胎儿思考，可以使胎儿更聪明。

流行的脑筋急转弯：

#### (1) 问题

- ①楚楚的生日在 3 月 30 日，请问是哪年的 3 月 30 日？
- ②为什么女人穿高跟鞋后，就代表她快结婚了？
- ③报纸上登的消息不一定百分之百是真的，但什么消息绝对假不了？
- ④每对夫妻在生活中都有一个绝对的共同点，那是什么？
- ⑤什么东西往上升永远掉不下来？
- ⑥王先生在打太极拳时金鸡独立，站多久看上去都那么轻松，为什么？
- ⑦火柴盒内只剩一根火柴棒，A 先生想点亮煤油灯，使煤炉起火，并烧热水的话，应该先点何物较佳？
- ⑧一本书放在地上，为什么你无法从书上跨过去？
- ⑨电影院内禁止吸烟，而在剧情达到高潮时，却有一男子开始抽烟，整个银幕笼罩着烟雾。但是，却没有任何一位观众出来抗议，这是为什么？
- ⑩一艘船的绳梯悬挂在船的一侧，正好触及水面，这绳梯为每级梯蹬 20 厘米，那么当水位上升 10 厘米时，水下将会有几个梯级？



## (2) 答案

①出生后每年的三月三十日；②因为穿高跟鞋走得慢，很容易被追上；③报纸上的日期。④同一天结婚；⑤年龄；⑥在照片里；⑦先点火柴棒；⑧放在墙角；⑨男子是电影里的人物；⑩当水位上升10厘米时，船和绳梯都将随着上升，所以，不会有水漫出梯级的。



## 与宝宝进行情感交流

怀孕晚期，胎儿不仅从母体获取营养物质，也要和母亲进行心理沟通。母子间通过心理上的相互作用，建立起默契的信息沟通。虽然孕妇与胎儿之间没有直接的神经联系，但是孕妇的情绪变动会通过神经系统的调节而影响内分泌系统，产生相关的激素，改变孕妇的生理机制，这些变化会通过胎盘的血液循环影响到胎儿的发育。

怀孕之初，母子信息的沟通就已经建立。孕妇在妊娠期要特别注意自己的情绪与心理变化，以平和稳定的情绪面对发生的一切，多和胎儿进行感情的交流和信息的沟通。这些交流会刺激到胎儿，间接地对胎儿实施胎教。



## 本月音乐胎教

胎儿9个月大时，已基本发育成熟，可轮流使用各种胎教方法。此时的音乐胎教和以前相同，选择一个安静的环境，闭上眼睛，静静地聆听，展开丰富的联想。孕妇因临近生产，可能会烦躁不安、情绪紧张等。所以应尽量选择一些柔和、节奏舒缓、优美动听的音乐，音量要适中，时间也不宜太长，不要让自己感到腻烦即可。





音乐可陶冶情操，使生活更加和谐，修养得到加强，有益健康、丰富想象力等。人们常把适合孕妇和胎儿听的音乐称为胎教音乐。胎教音乐对促进孕妇和胎儿身心健康的影响不可低估。

胎教音乐一般分为两种：

一种是孕妇自己欣赏，条件不限。可戴耳机听，也可不戴耳机听；可休息时听，也可做家务或者吃饭时听；还可边听边唱等。每一位孕妇可根据各自的条件任意安排。总之，要尽可能地多抽时间来欣赏胎教音乐，让所处的空间充满轻柔、悦耳的音乐。随着音乐的节奏还可以想象腹中胎儿那欢快、迷人的脸庞和体态，下意识地与胎儿交流感情。时间一久，会感到这是一种不可言喻的艺术享受。

另一种是直接给胎儿听的。胎儿在孕4月时就已具备听觉能力。这时可每天定时将录音机放在距孕妇腹壁2厘米处播放。应循序渐进，初始时间可短一些，以后可渐渐增加，5~10分钟为好，不宜过长。音量应适中，不宜过大也不宜过小。孕妇要选择一个舒适的姿势，放松精神和身体，但应集中精力，与胎儿一起进入艺术的氛围。而不能边听边胡思乱想，或是做一些与此无关的事情，把自己当成一个局外人，以为胎儿自己听就行了。

如果孕妇可以亲自给胎儿哼唱歌曲收到的效果会更令人满意。一方面，孕妇可在自己的歌声中陶冶性情，获得良好的心境；另一方面，孕妇在唱歌时会产生生理振动，和谐又愉快，双重满足胎儿的感情和感觉。这一点任何形式的音乐都不可替代。

所以，孕妇在工作之余，不妨常哼唱一些自己喜爱的歌曲，把愉悦的信息传达给胎儿，让其一起分享喜悦的心情。

## 怀孕 10 个月， 如期而至的幸福

## 第十一章

### 第一节 孕 10 月准妈妈的情况



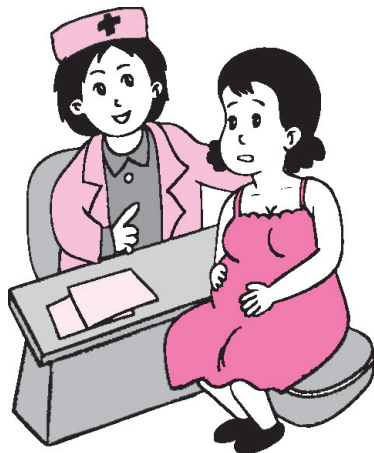
#### 孕妇进入高度紧张阶段

随着胎儿的头部进入骨盆，孕妇的胃和胸部的感觉轻松了。

阴道及子宫越来越柔软，下腹部的压力越来越大，突出的肚子逐渐下坠。

胎头下降牵拉宫颈，有的孕妇会觉得胎儿好像就要掉出来了似的，而且膀胱受到压力，使孕妇一天到晚都像有便意。阴道分泌物也更多了，如果其中带有血迹，就应该留心是否伴有腹痛，如果出血量大、破水就应立即去医院了。

孕妇现在最强烈的压力来自对即将到来的分娩的期待。所以，孕妇应尽量放下既紧张又焦急的情绪，适当活动，充分休息，密切关注自己身体的变化，看是否有临产的三个重要征兆——宫缩痛、破水和流血，并随时做好入院准备。





### 孕妇的身体变化

十月怀胎的孕妇每月都在发生着一定的变化，而在孕晚期这种变化更值得我们注意。随着怀孕的月份越来越大，孕妇的身体也越来越重了。孕妇的身体变化还在继续着，随之而来的内心焦虑感也会增强。会出现以下几种状况：

#### (1) 体重仍在增长

孕妇在怀孕最后一个月时体重还在继续增长，这是孕妇在为胎宝宝提供营养和为自己的分娩积蓄力量。但也不要让这种增长失控。

#### (2) 皮肤变得粗糙

大多数的孕妇在这时候都不太愿意照镜子了，一是身材变得更臃肿了，二是皮肤似乎也没有以前好了。孕妇的脸会变得黑黑的，有些还会发黄，早没了以前的水灵。不仅如此，毛孔也变大了，皮肤变得粗糙起来。有些孕妇脸上和背上还会长痘痘。不过，不用过多担心，分娩结束后这些现象都会自动消失的。

#### (3) 妊娠线更明显

孕妇肚子上的妊娠线会越来越明显，其实这条线就是一道颜色比较深的汗毛。不过不仅是这一条线，孕妇全身的汗毛都会比以前要更深更长。

#### (4) 手指肿胀

几乎所有的孕妇在妊娠期都会出现手指肿胀的现象，这是妊娠期特有的现象，不用过于担心。

#### (5) 乳房的腺体明显扩张

乳房的腺体明显扩张，大量新生的乳管和腺泡形成，以供胎儿哺乳之需。

#### (6) 耻骨疼痛

孕妇骨盆关节、韧带已为分娩做好了准备，原来固定的骨盆关节，如骶髂关节和耻骨联合变得松动，并有轻度的延展性，骶尾关节也有少许活动度。这时，孕妇的耻骨可能会比较疼痛。

## 第二节 我知宝宝心



### \* 第 37 周，身体发育基本完成

(1) 外观发育完全，体内器官的机能也已成熟，已有能力在母亲体外独立生存。

(2) 头上长满头发。

(3) 胎脂布满全身，特别是腋下及腹股沟。

(4) 皮下脂肪较厚，胎儿较圆滚。

(5) 羊水量开始减少，越近足月量越少。



### \* 第 38 周，宝宝能在体外生存了

胎儿的胎头在孕妇的骨盆腔内摇摆，他身上原来覆盖着的一层细细的绒毛和大部分白色的胎脂逐渐脱落，这些物质及其他分泌物也被胎儿随着羊水一起吞进肚子里，贮存在肠道中，变成黑色的胎便，在出生后的一两天内排出体外。胎儿身体各部位的骨骼均匀发育，背部弯成弓形，双手向前合拢，身体开始朝向骨盆的下边。



### \* 第 39 周，宝宝长新皮肤了

此时胎宝宝身长 53 厘米左右，体重 3.2~3.4 千克，有的胎儿在出生时体重可达 4 千克以上。通常情况下，男孩出生时的体重会比女孩重一些。胎儿的外层皮肤正在脱落，取而代之的是下面的新皮肤。头部已经固定在骨盆中，活动空间已经很小，所以活动量也越来越少了，似乎安静了很多。截至本周，



胎儿除了肺可以进一步发育外，其余各个组织器官均发育完善，随时准备到这个世界上报到。



### 第40周，等待“瓜熟蒂落”

一般胎儿会在本周出生，不过提前或错后两周都属于正常的现象。如果胎儿比预产期推后两周仍然没有要出生的迹象，就需要立即到医院就医，因为40周时，羊水开始变得混浊，同时胎盘的功能也开始出现退化，待到胎儿出生后胎盘就完成了使命。所以如果胎儿过度成熟，也会出现很大危险。

## 第三节 妈妈有营养，宝宝更茁壮



### 入院待产时的饮食特点

分娩相当于一次重体力劳动，能量消耗大，孕妇一定要有足够的能量供应才行。如果孕妇营养不足，会影响宫缩，使产程进展缓慢，甚至造成难产，还可能因体力消耗，出现酸中毒，造成胎儿宫内窘迫。那么入院待产时，孕妇要怎么安排自己的饮食呢？

#### (1) 摄取易消化、高热量的食物

临近分娩，孕妇消化功能减弱，消耗增加，加之宫缩的影响，食欲不振，所以，宜摄取易消化、高热量、少脂肪、有丰富碳水化合物的流质或半流质饮食。碳水化合物在胃中停留时间比蛋白质和脂肪短，不会引起孕妇的不适感。而且这类食物容易消化吸收，在体内供能速度快，如稀饭、面条、糖粥等以增强体力，并注意补充足够的水分，以免引起脱水。

#### (2) 吃一些含糖水果

待产时由于阵痛频发，孕妇出汗多，体力消耗大，容易引起脱水。这时，

孕妇可以吃一些水分多的含糖水果，如西瓜、葡萄等，一方面解渴，另一方面其中的糖分可直接供应能量。为了补充水分和能量，还可以通过输入葡萄糖、维生素来补充。



### 补充维生素 C，降低分娩危险

孕妇在妊娠期间如果加量服用维生素 C，可以降低她们在分娩时遇到的危险。胎儿羊膜早破为孕妇常见问题，羊膜过早破裂会给孕妇带来危险，而维生素 C 能够帮助加固由胶原质构成的羊膜。

在怀孕期间，由于胎儿发育占用了不少营养，所以孕妇体内的维生素 C 及血浆中的很多营养物质都会下降。孕妇分娩前，在饮食中加强维生素 C 的补给能够防止白细胞中的维生素 C 含量下降，孕妇不仅要增量服用维生素 C 药丸，同时还应当多吃一些含丰富维生素 C 的水果和蔬菜，如橙子和西蓝花。半斤橙汁的维生素 C 含量通常能达到 100 毫克。



### 合理营养为分娩做最后准备

#### (1) 维生素

孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素 B<sub>1</sub>，如缺乏则易引起呕吐、倦怠等症状，导致分娩时子宫收缩乏力，所以孕妇要多吃富含维生素 B<sub>1</sub> 的粗粮。

#### (2) 脂肪酸

孕晚期是胎儿大脑细胞发育的高峰期，需要补充大量的必需脂肪酸，以满足大脑发育所需，孕妇可多吃海鱼。

#### (3) 热能

孕晚期孕妇的热能供给量与孕中期相同，不需要补充过多，尤其在孕晚期最后 1 个月，要适当限制饱和脂肪和糖类的摄入，以免胎儿过大，影响分娩。

#### (4) 蛋白质

现在要增加蛋白质的摄入。孕晚期是蛋白质在孕妇体内储存较多的时期，



其中胎儿约存留 170 克，孕妇存留约为 375 克，孕晚期膳食蛋白质供给比未孕时每日增加 25 克，且应多摄入动物性蛋白质食物和大豆类蛋白质食物。

### (5) 钙和铁

胎儿体内的钙一半以上是在孕晚期贮存的，孕妇应每日摄入 1500 毫克的钙，同时补充适量的维生素 D。胎儿的肝脏在孕晚期以每天 5 毫克的速度贮存铁，直至出生时达到 300~400 毫克的铁质，孕妇应每天摄入铁 28 毫克，可多吃动物肝脏等。



## 巧克力，助产“大力士”

产妇整个分娩过程一般要经历 12~18 小时，漫长的分娩过程，势必要消耗极大的体力。而且，临产后正常子宫每分钟要收缩 3~5 次。有人估计，这一过程消耗的能量，相当于走完二百多级楼梯或跑完 1 万米所需的能量。可见分娩过程中体力消耗之大。这些消耗除孕妇体内储存的能量外，最好能在分娩过程中适当给予补充，才有利于产妇顺利分娩。



专家向产妇推荐的“分娩佳食”是巧克力。巧克力含有丰富的营养素，每 100 克巧克力中含糖类 55~66 克，脂肪 30~38 克，蛋白质 15 克，还有铁、钙以及维生素 B<sub>2</sub> 等。巧克力中的糖类可迅速被身体吸收利用，比鸡蛋快得多。因此，产妇在分娩前，应准备些优质巧克力，以备在分娩过程中食用，及时补充体力消耗，促进分娩的尽快完成。



## 本月营养食谱

### 鲫鱼枸杞汤

**原料** 枸杞子 15 克，活鲫鱼 3 条（约 750 克），香菜 6 克，葱、醋、料酒、胡椒、姜末、盐、味精、香油、猪油、姜汁、清汤、奶汤适量。



**制 作**

①将活鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，用开水略烫，在鱼身上每隔 1.5 厘米斜刀切成十字花刀；香菜切段；葱切成细丝。

②在铁锅放入足量的猪油，置于火上烧热，依次放入胡椒粉、葱丝、姜末，随后放入清汤、奶汤、姜汁、味精、盐，同时将切过花刀的鲫鱼放在开水锅内烫约 4 分钟（使刀口翻起，并去腥味），取出放入汤内；将枸杞子用温水洗净后，入锅，烧沸后，改小火炖 20 分钟，加入葱丝、香菜段、醋、料酒，并淋上香油。

**功效** 本菜营养丰富，口味清淡，同时还具有温中益气，健脾利湿的作用，适合脾胃虚弱，饥而不食，精神倦怠的孕妇食用。

**鱼香虾皮**

**原料** 对虾 750 克，鸡蛋清 4 个，泡椒 15 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜瓣 6 克，料酒 10 毫升，醋 10 毫升，白糖 8 克，玉米淀粉 25 克，酱油 5 毫升，色拉油 500 毫升（实耗 30 毫升），盐、高汤各适量。

**制 作**

①将对虾去壳，用刀从虾背部片成合叶形，洗净，沥干水；用料酒（5 毫升）、盐（2 克）、蛋清、淀粉（15 克）调成浆汁，为大虾上浆；将其余的料酒、盐、白糖、酱油、醋、高汤、淀粉放到 1 个碗里，兑成调味汁；泡椒、葱、姜、蒜剁成末，备用。

②炒锅烧热，倒入 500 毫升色拉油，待油六成熟时，放入虾肉，滑透后倒入漏勺中控油。

③锅中留少许底油，下泡椒、葱、姜、蒜末，翻炒均匀。倒入调味汁，炒至汁色发亮，倒入虾球颠匀，盛入盘中即可。

**功效** 虾肉中含有丰富的蛋白质，且肉质松软，极易消化。其中所含的钙和磷能够促进胎儿骨骼和牙齿的生长，还可以帮助孕妇维持体内的酸碱平衡，有效地缓解水肿症状。



### 菠菜鱼片汤

**原料** 菠菜、鲤鱼各 100 克，火腿 10 克，食用油 15 毫升，料酒 10 毫升，盐、姜片、葱段各适量。

#### 制作

①将鲤鱼去鳞，去肠杂，洗净后切成 0.5 厘米厚薄片，用精盐、料酒腌渍半小时；菠菜洗净切段，火腿切末。

②锅上火放入食用油，待油烧至五成热时下入姜片、葱段；爆出香味再下鱼片略煎，然后加入适量清水、料酒，用大火煮沸；改用小火焖 20 分钟，投入菠菜段，撒入火腿末，放盐，盛入汤碗即成。

**功效** 增乳、通乳，产前服用可促进乳汁分泌。

### 奶油白菜

**原料** 大白菜 500 克，牛奶 200 毫升，肉汤 400 毫升，盐、味精各 1 小匙，色拉油 1 大匙，淀粉适量。

#### 制作

①将大白菜洗好，切成 4 厘米长的小段。

②锅中放油烧热，将白菜段倒入，再加些肉汤或水，烧至七八成烂，放入盐及味精。

③将淀粉用少许水调匀，再将牛奶加入淀粉中混匀，倒在白菜上成为乳白色汁液，再烧开即成。

**功效** 利五脏、通肠胃、除湿利尿和生血，适宜产前服用。

### 川贝银耳炖木瓜

**原料** 木瓜 1 只，银耳 2 朵，川贝、冰糖各适量。

#### 制作

①川贝洗净敲碎，冷水浸泡约 30 分钟；银耳温水泡软后去蒂撕小片；木

瓜去皮，去子，切滚刀块。

②砂锅中加入凉水后放川贝、银耳，武火使水滚开后转文火，一小时后放入木瓜块和冰糖，继续炖 1 个小时后熄火。

**功效** 这道菜除具有通乳功效外，还有化痰止咳、润肺的作用。

## 第四节 日常保健，营造健康“孕”环境



### \* 尽量不要外出

我们不时听到一些产妇在火车、飞机上分娩的新闻，其实这是很危险的。到孕期最后一个月，因为不知道阵痛会在什么时候开始，所以应该尽量避免远行以及外出，尤其不宜乘车、船远行。



### \* 够拿重物要小心

孕妇在提取或放下东西时，注意不要压迫肚子。不要采取不弯膝盖，只倾斜上身的姿势，那样容易造成腰疼。以屈膝落腰，完全下蹲、单腿跪下的姿势，把要提的东西紧紧地靠住身体，再站立拿起。拿棉被等大件物品时，要蹲下使身体压在一条腿上，然后再站起来。拾取地板上的物品时，要先屈膝后落腰，蹲好后再拾，然后站起来，不能弯腰拾取。



### \* 充分休息，应对分娩

分娩对女性而言，是一件非常消耗体力的事，所以，临近分娩必须要有充分的休息。

看电视看太久也会产生疲劳，因此，尽量把看电视的时间缩短，早一点



上床休息比较好些。尽管在上床后头脑还是很清醒，无法入睡，但是躺着至少也算是一种休息的方法。

为了胎儿的健康，要经常到户外呼吸呼吸新鲜的空气。冬天的时候，也须常常把窗户打开，换换屋内空气，这是很重要的。



### 消除产前焦虑

孕妇在孕晚期要采取积极的态度，消除产前焦虑，要注意身心调节。

纠正对生产的不正确认识。生育能力是女性与生俱来的能力，生产也是正常的生理现象，绝大多数女性都能顺利自然地完成，如存在胎位不正、骨盆狭窄等问题，现代的医疗技术也能顺利地采取剖宫产的方式将宝宝取出，最大限度地保证母婴安全。

孕妇应学习有关知识，增加对自身的了解，增强生育健康宝宝的自信心。

有产前并发症的孕妇应积极治疗并发症，与医师保持密切联系，有问题时及时请教，并保持良好情绪。

和孕妇们交流一下，学一些经验。多做一些有利健康的活动，如编织、绘画、唱歌、散步等，不要闭门在家，整日躺在床上，把注意力集中到对未来的担忧上。

丈夫可在晚间为妻子轻抚腹部，一方面是与尚未谋面的宝宝交流；另一方面又可以减轻妻子的不适，使妻子的依赖心理得到满足，焦虑情绪得到改善。



### 临产期不要控制便意

临近产期，还要注意按时排净小便，临产前每隔 2~3 小时应排一次小便，大便也要随时排净。因子宫、阴道与直肠相邻。分娩时采用灌肠将大便排出，不至影响胎头下降随宫缩用力娩出胎儿时，将大便与胎儿同时排出，造成胎儿感染。

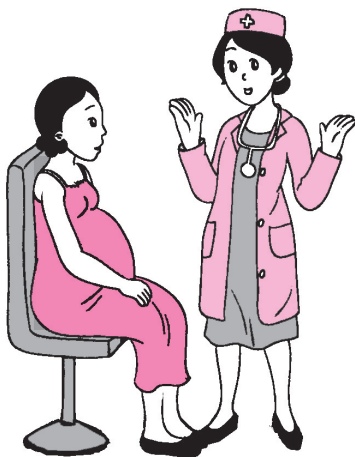


## 出现宫缩乏力要保持体力

子宫收缩时，闭合的子宫口缓缓张开，胎儿不断滑出至阴道口。但有时一开始宫缩非常微弱，或分娩过程中宫缩消失或非常微弱，这在医学上称为宫缩乏力。导致阵痛微弱的主要原因有多胎妊娠、羊水过多以及巨大儿等，当胎儿经过子宫时，因子宫肌肉被拉长，容易导致宫缩乏力。另外，胎位异常、骨盆狭窄以及宫颈过硬时，同样有可能导致子宫肌肉拉长，感觉不到阵痛。

出现宫缩乏力时，应当使用镇静剂等药物，保持体力。如果使用镇静剂仍然不奏效，就需要注射缩宫素，甚至需要实施剖宫产手术。

不论何种原因，如果宫缩一直很微弱，就可以用宫缩剂加强宫缩，如果是因为孕妇身体疲惫而导致宫缩乏力，可给药休息，或调节心情，吃点东西恢复体力，这样强有力的宫缩就会很快来临。



## 孕妇用品准备

### (1) 吸乳器 1 个

为妈妈吸出多余的乳汁，减轻乳房胀痛，可以选择手动或者是电动的。

### (2) 一次性防溢乳垫 1 打

防溢乳用。使用一次性乳垫不仅能保持干爽，还比较卫生方便，避免了重复使用还要洗的麻烦。

### (3) 乳头保护罩 1 对

可在哺乳时使用，作用是保护乳头不被宝宝咬伤，还能减轻乳头疼痛或皲裂。

### (4) 束腹带 1 个

可帮助妈妈产后子宫收缩和体形恢复，有塑身作用。



### (5) 抗菌免洗裤若干

建议选择贴身透气的材料，不仅抗菌防臭，而且干净卫生。



## \* 新生儿的衣物用品准备

还需准备一些衣物：

### (1) 新生儿纱布内衣和肚衣各 4~6 件

推荐全开襟和尚衫，要求：100%纯棉，吸汗性能良好，透气性，伸缩性强。

### (2) 练习衣 3~5 件

这是婴儿学爬时期必备的内衣，也叫做哈衣或连体衫，应选用纯棉制品。

### (3) 服装、婴儿帽、包巾或包被各 2 套

带宝宝外出时才使用，最好是柔软的 100%纯棉制品，厚度可参考季节需要。

### (4) 围兜 3~5 个

围兜的防水性要强，便于清洗。

### (5) 新生儿护手套、脚套各 2~3 套

材质要求是 100%纯棉且柔软，用来保护宝宝的手脚，其中手套防止宝宝抓伤肌肤。

## 第五节 疾病预防，懂点医学助好“孕”



## \* 警惕过期妊娠

正常情况下，胎儿从受孕、生长发育到娩出约需 280 天，即 40 周左右。

凡是孕妇分娩未足 37 周分娩者称早产，超过 42 周（即超过预产期两周）

称过期妊娠。过期妊娠的原因主要有：

### (1) 遗传因素

过期妊娠一般有家族史。

### (2) 内分泌失调

孕激素分泌过多，雌激素分泌过少，不易激发子宫收缩引起分娩。

### (3) 胎儿畸形

多见于无脑儿，因缺乏头颅骨，先露部分少，不能很好地压迫子宫，反射性地引起子宫收缩，故分娩不易发动。

此外，胎儿性别是由染色体决定的，与分娩迟早毫无关系。所以说，女孩懒月，过期妊娠一定是女孩的说法是没有科学根据的。

常言道，瓜熟蒂落。胎儿发育成熟，自然就会降生。若“瓜已熟”而“蒂不落”，即到生产期还未生产，则意味着孕妇的胎盘老化，此时孕妇胎盘的物质交换和传输能力下降，这就会直接影响对胎儿的供氧和营养物质的输送，致使胎儿处于慢性缺氧和营养不良的状态。

此外，胎儿耐受不住临产时子宫收缩产生的压力，很容易发生窒息而死亡。

超过预产期对母亲也有害处。此时胎儿颅骨变硬，顶骨凸起，囟门变小，临产时胎头适应产道的变形能力减弱，致使产妇的并发症显著增多。最常见的就是难产率增加。

因此，孕妇如到了预产期仍不见动静，应及时去医院妇产科检查。切忌在家中待产，危及母婴。



## 孕妇“烧心”怎么办

怀孕后期，孕妇常常出现胸骨后、“心窝”处有烧灼感、重压感或烧灼样疼痛，尤其是在睡醒之后。当体位从坐位、站立位转变为卧位时，或在咳嗽和排便时，也易出现。吃过酸性食物或辛辣刺激性食物后，“烧心”感可加



重。同时会伴有嗝气、反胃，中上腹闷胀不适等症状。这种“烧心”是因为孕妇腹内压升高，食管返流所致。

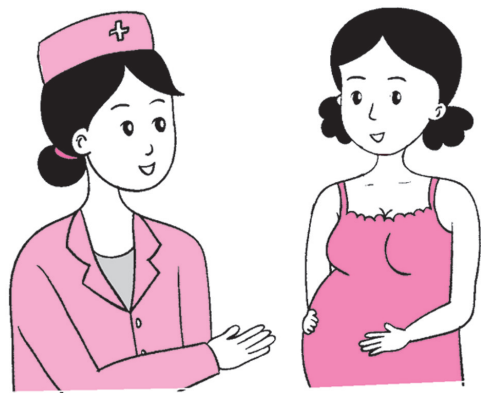
为此，孕妇在生活中穿衣要宽松，大便要通畅，积极防治呼吸道感染，以避免增加腹内压力。睡觉时，头部的床脚要抬高 15~20 厘米，使上身与水平面成 10~15 度角，但切记不宜用靠垫、高枕头来抬高上身。

同时，孕妇进食不宜过饱，尤其是晚餐，以免使胃内压力升高，横膈上抬。还应尽量少吃油腻和高脂食物；不吃酸性食物、辛辣刺激性食物及过冷、过热的食物。如果有必要，也可以在医生指导下服用碱性药物，如氢氧化铝凝胶、乐得胃、硫糖铝等，以减轻“烧心”感。



### 什么是胎盘钙化

临近预产期的孕妇，有时 B 超检查会报告胎盘钙化。胎盘钙化是由于妊娠晚期胎盘发生局灶性梗死引起的，梗死灶越多，出现的钙化点就越多，B 超检查下表现的较强光斑点就越多。可根据胎盘钙化斑点的分布大小及胎盘小叶的分枝情况将胎盘成熟度分为三度，即Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度。B 超诊断的钙化情况不一定与实际相符，确诊需通过产后检查胎盘钙化面积来断定。



胎盘钙化的不良后果是胎盘血流减少，胎盘功能减退。这是妊娠后期不可避免的现象。胎盘钙化并不一定会引起胎盘功能严重减退而危及胎儿。正常情况下，孕足月后，B 超检查均会发现胎盘Ⅱ~Ⅲ度成熟，这是胎儿已近足月的间接标志。只有当Ⅲ度成熟并伴有羊水过少时

才提示胎盘功能不良，胎儿有危险，这时需提前住院做计划分娩。



## 第六节 胎教乐园，让宝宝更优秀



### 散步胎教正当时

散步是一项非常适宜孕晚期孕妇的运动。选择去空气新鲜的公园里散步，优美的自然景色不仅能缓解孕妇对分娩的焦虑心情，还可以让孕妇获得充足的“空气维生素”——空气负离子。医学研究表明：孕妇愉悦的情绪可促使大脑皮层兴奋，使血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌均处于相互协调、平稳的状态。散步，不但有利于孕妇身心健康，还能改善胎盘供血量，促进胎儿健康发育。



### 孕 10 月的胎教要点

到了妊娠第 10 个月，也是怀孕的最后阶段。即将面临分娩，所以很多准妈妈都会变得紧张。而胎宝宝的接受能力往往取决于准妈妈的用心程度，所以，此时胎教的最大障碍是准妈妈的杂乱、不安的情绪，所以建议准妈妈在本月可以进行呼吸胎教。

深呼吸具有稳定情绪的效果，反复地做，可以减弱因子宫收缩而引起的强烈刺激；可以缓解准妈妈心理的紧张情绪；深呼吸还可以防止胎宝宝氧气补给功能的低落，借助此项运动，可以松弛产道周围肌肉的紧张，促进子宫口扩张，帮助生产；此外，经常进行呼吸胎教的孕妇，所生出的胎儿日后的记忆力、理解力、想象力、推理能力等各种基础能力都发展得很好。

进行呼吸胎教时，场所可以任意选择，可以在床上，也可以在沙发上，坐在地板上也可以。但要尽量选择空气新鲜的场所。在做深呼吸胎教时，要尽量使腰背舒展，全身放松，微闭双目，手可以放在身体两侧，只要没有不



适感，也可以放在腹部。

准备好以后，用鼻子慢慢地吸气，以 5 秒钟为标准，在心里一边数一边吸气。肺活量大的人可以吸 6 秒钟，感到困难时可以吸 4 秒钟。吸气时，要让自己感到气体被储存在腹中，然后慢慢地将气呼出来，以嘴或鼻子都可以。总之，要缓慢、平静地呼出来。呼气的 시간은 吸气时间的 2 倍。也就是说，如果吸气时是 5 秒的话，呼气的時間就是 10 秒。这样反复呼吸 1~3 分钟，你就会感到心情平静，头脑清醒。实施呼吸法的时候，尽量不去想其他事情，要把注意力集中在吸气和呼气上，一旦习惯了，注意力就自然集中了。



### 如何巩固胎教成果

怀孕的最后一个 month，孕妇的胎教训练可不要停滞，这是巩固胎教成果的最好时机。

#### (1) 坚持各种胎教训练

怀孕晚期，孕妇身体很沉重，行动不便，但是不能因此而放弃孕晚期的胎教训练。如果因此而放弃胎教训练，不仅影响前期训练的效果，而且影响孕妇的身体与生产准备。前期进行的胎教训练，对胎宝宝进行了各种有益的刺激，胎宝宝对种种刺激已形成了条件反射，为了这种条件反射，孕晚期孕妇更应坚持各项胎教内容。

#### (2) 巩固胎教成功的方法

若原来采用的主要是音乐胎教，那么，最后一个月要坚持陪胎宝宝听音乐，在乐曲的选择上也要有一定的变动，较前几个月胎教时间可适当延长。

颜色胎教同样要坚持，用颜色继续刺激胎宝宝的感官，形成条件反射，也有利于胎宝宝出生后更好地接受和了解这个世界。

另外，此阶段胎宝宝的各器官、系统发育逐渐成熟，对外界的各种刺激反应更为积极，例如：当用光源经过孕妇腹壁照射胎宝宝头部时，胎头可转向光照方向，并出现胎心率的改变，定时、定量的光照刺激是这个时期巩固胎教成果的重要内容。

## 分娩， 痛并快乐的幸福时刻

## 第十二章

### 第一节 未雨绸缪，全方位准备迎接宝宝诞生

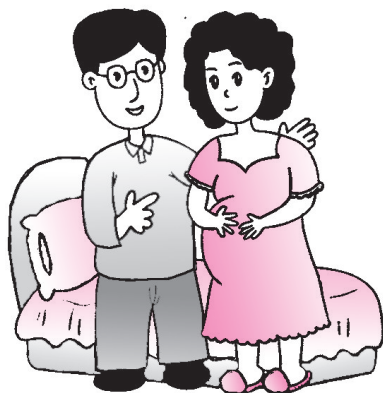


#### 分娩前的思想准备

分娩临近，孕妇及家属应及早做好分娩的思想准备，愉快地迎接宝宝的诞生。丈夫应该给孕妇充分的关怀和爱护，周围的亲戚、朋友及医务人员也要给予产妇支持和帮助。实践证明思想准备越充分的产妇，难产的发生率越低。

另外，研究还发现，性格会直接影响到产妇在分娩过程中的承受能力，也会直接影响产妇产宫收缩的频率和强度。性格爽快的孕妇比性格忧郁的孕妇自然分娩的速度会更快。

那么，如果本身性格不属于开朗、爽快的类型，如何进行自我调节呢？孕妇可以每天多听听轻松的音乐，主动地亲近自然，养花草来改善自己的心情。如果有心事，要多跟身边的亲人、朋友沟通。





### 分娩前的物质准备

怀胎十月时，分娩所需要的物品都要陆续准备好，要把这些物品归纳在一起，放在家属都知道的地方。

#### (1) 产妇证件

产妇证件包括身份证、医保卡、挂号证等。

#### (2) 婴儿的用品

婴儿的内衣、外套、包布、尿布、小毛巾、围嘴、垫被、被子、婴儿香皂、扑粉等均应准备齐全。

#### (3) 产妇入院时的用品

包括脸盆、脚盆、牙膏、牙刷、大小毛巾、卫生巾、卫生纸、内衣、内裤等。

#### (4) 换洗衣物

孕妇要将坐月子所穿用的内衣、外衣准备好，洗净后放置在一起。孕妇的内衣要选择纯棉制品，因纯棉制品在吸汗方面较化纤制品优越，穿着比较舒服。上衣要选择易解开、易脱下的样式，这样就比较适宜产后哺乳和室内活动的特点。衬衣也要选择能够保护身体、方便哺乳的样式。

#### (5) 点心和水

分娩时需吃的点心、巧克力和水也要准备好。



### 选择医院及医生

确定怀孕之后，第一个大问题就是医生和医院的选择。以都市来说，虽然妇产科医院不少，但很多人还是不知道要到哪里生，到大医院人太多，私立医院又担心医生技术是否过关，是否足够细心。

其实，在大医院或私立医院做产检都没关系，在大医院检查的项目不见得比私立医院多，而且私立医院的方便性和私密性通常都是大医院无法

相比的。

生产的时候，如果宝宝出现问题，通常大医院小儿科的设备会比较齐全，就不必再把婴儿转诊出去。因此，如果您觉得到大医院产检没有什么不方便，那么当然是很好的选择。

不过，最重要的是医生看诊的细心程度以及对患者的态度，如果帮您做产检的医生不能及早发现问题，就算到大医院生产也是没有用的。



### 了解产力在分娩中的作用

产力是将胎儿从子宫内逼出的力量，主要包括子宫收缩力、腹肌和提肛肌的收缩力。产力在分娩中所起作用如下：

#### (1) 子宫收缩力

此为主要的产力，它使子宫颈口扩张，令胎儿下降娩出。临产后的子宫收缩称“宫缩”，主要有以下几个特点：

①节律性。临产后的子宫收缩是有节律的阵发性收缩。每次宫缩由弱渐强，然后逐渐减弱，最后消失。

②一致性和极性。妊娠子宫两角处各有一个起搏点。每次宫缩由一侧宫角之起搏点开始，迅速扩张到对侧及整个子宫，子宫各处的收缩节律协调一致。同时，宫缩扩展有一定极性，由宫底部向下扩展。

③腹缩作用。每次宫缩后，肌纤维松弛，不能恢复其原有的长度，渐变粗短。随着产程进展，子宫上段越来越厚、短，其容积也逐渐缩小，迫使胎先露逐步下降。

#### (2) 腹肌和提肛肌收缩力

此乃分娩的辅助力量。宫口开全后，胎先露下降。当胎先露要压迫盆底及直肠时，引起提肛肌的反射性收缩，产妇有排便感，自动向下用力屏气，使腹肌大力地收缩，腹压增高辅助宫缩，促使胎儿和胎盘娩出。



## 全面了解各项医疗费用

从入院待产到分娩结束后出院，这个过程需要一笔为数不小的生产费用，包括住院的各项检查、医疗、护理及病房费用等。

以下就通过几位孕妇的生产实例，来了解一下具体的花费明细。

### (1) 顺产

医院：湖州妇幼保健院

人物：焕焕妈

分娩日期：2013 年 9 月 18 日

分娩方式：顺产

住院天数：3 天

住院总费用：3400 元左右

住院期间的收费项目如下：

基本的检查费用

化验费用

心电图费用

材料费用

药物费用

手术费用

床位费用（病房为 5 人间病房）

新生儿护理费用（新生儿油浴 1 次，洗澡 2 次）

诊察费用

新生儿接种疫苗费用（乙肝和卡介苗）

### (2) 剖宫产

医院：滕州市妇幼保健院

人物：胖胖妈

分娩日期：2013 年 3 月

分娩方式：剖宫产

住院天数：6天

住院总费用：6600元左右

具体收费项目如下：

病房

化验费用

心电图费用

手术材料费

止痛棒

手术药物使用费

产后输液

宝宝护理

分娩时所产生的费用依照产妇选择的分娩方式不同而不同。一般剖宫产的妈妈由于住院时间长，手术费用也较多，所以总体花费会比顺产的妈妈偏高。另外，所住病房的等级以及待产室的使用也是影响总体费用的重要因素。

无论选择哪家医院，以何种方式分娩，只要夫妻能在分娩前了解上述各项费用信息，提前做好各项准备，带上足够的押金即可安心等待宝宝的降临。



### 入院前可以先洗澡

出现分娩前兆时不要慌乱，先冷静地准备东西。如果没有破水，可以从容地洗一个澡。因为进了医院洗澡就比较费劲了。



### 充分进食，补充体力

分娩是一件非常耗力的事，必须有充足的体力储备，所以就算阵痛很强烈，也要尽可能地多吃一些食物。



### 什么是无痛分娩

#### (1) 无痛分娩

如果产妇仍然对自然分娩有所担忧，现代医学还会有“无痛分娩”帮助产妇，确切地说，应是分娩镇痛。

分娩镇痛分为非药物性镇痛和药物性镇痛两大类。非药物性的无痛分娩其实也就是分娩技巧，是通过产前训练、指导宫缩时的呼吸来减轻产痛，也可以在分娩时由专业陪护人员按摩疼痛部位或利用中医针灸等方法以达到镇痛目的。

药物性镇痛是在产妇腰部的硬膜外腔里注入一些镇痛药和小剂量的麻醉药，让其持续、少量地释放，只阻断较粗的感觉神经，不阻断运动神经，从而不影响感觉神经对痛觉的传递，减轻疼痛。

#### (2) 无痛分娩的好处

减轻疼痛感，也就能减轻产妇对分娩的恐惧，也能减轻产妇的疲倦，这会让产妇在最需要休息、时间最长的第一产程得到休息，从而当宫口全开时，产妇就积攒了更多的体力，让分娩过程更顺利。

#### (3) 注意剂量与适应证

一般剂量的药物，对胎儿呼吸和长期的神经行为无大影响，还能减少胎儿缺氧的危险。但大剂量使用，有可能造成麻醉药在胎儿体内聚积，导致新生儿出生后几天内暂时性活动迟缓。

一般来说，硬膜外镇痛是安全的，对绝大多数产妇都适宜。如果有以下情况之一，则不适宜采用硬膜外麻醉。

孕妇产前出血。

孕妇患有低血压。

孕妇腰部感染。

孕妇患有脊柱畸形或神经系统疾病等。

胎儿发生宫内缺氧。





## 了解剖宫产

如果产妇真的因为种种原因，必须选择剖宫产，那么了解剖宫产的手术过程，会让产妇对生产有所准备，恢复也会快些。

一旦确定采用剖宫产，医院一般安排产妇提前一天住院，做些手术前的准备工作。在手术前一晚只能吃清淡的食物，手术前的 8~12 小时禁止吃任何东西，这样能保证肠道清洁，从而降低手术感染风险。

准备工作主要包括以下几点。

抽血化验和尿液检查。

让家属签署同意手术和麻醉的同意书。

确认身上没有饰品。

护士备皮以方便手术进行。

由护士插入导尿管并灌肠，以排空大小便。

送进手术室。

### (1) 剖宫产手术流程

整个手术过程一般需要 30~45 分钟左右，产妇能感觉到医生在腹部忙碌着，有轻微的牵拉感，但没有痛感。

具体程序一般为：麻醉→等麻醉生效后，切开腹部皮肤、皮下脂肪层和筋膜→分开腹壁肌肉→切开子宫→吸出羊水→取出胎儿→剪断脐带→通过切口娩出胎盘→缝合子宫及腹部切口。

### (2) 关于麻醉

有些孕妇以为打完麻醉药后就什么也不知道了，再醒来时会发现宝宝就躺在自己身边，其实不是这样的，麻醉后产妇依然保持清醒状态，但从胸骨以下到大腿上 1/3 处，痛觉完全消失。

这种麻醉为硬膜外麻醉，即麻醉师在孕妇的 3~4 节腰椎之间，轻轻插入一根硬膜外管。药物经过管子缓慢释放，手术后的“镇痛泵”也是通过这样的途径来进行的。



由于第3~4节腰椎间隙平时是紧闭着的，只有产妇摆对了体位才能找到，所以在打麻醉时产妇应该听从麻醉师的指令。打麻药的疼痛感因人而异，有人感觉很疼，也有些人觉得就像平时肌肉注射一样，并不是很疼。



### \* 了解不能自然分娩的情况

大多数产妇可以在医生的指导下顺利地自然分娩，即顺产。但仍然有一些产妇不能自然分娩，不能自然分娩的可划分为产科因素和医学疾病两大类。

#### (1) 产科因素

这是单纯因为胎儿和产妇的生理情况导致不宜阴道分娩的情况。这些情况包括：

- ①巨大儿，即通常产前估计胎儿重量在4000克以上。
- ②产妇骨盆狭窄、倾斜，胎盘功能减退，胎儿宫内缺氧窘迫。
- ③胎位异常，如胎儿肩部位于骨盆入口，严重程度的脐带绕颈。

如出现上述情况可以在自然分娩之前通过B超检查出来，医生会建议最好用剖宫产的方法进行分娩。

#### (2) 医学疾病

一些产妇患上一些不常见的医学疾病而不宜自然分娩。这些情况包括：

①妊娠合并心脏病。先天性心脏病如房间隔、室间隔缺损，动脉导管未闭，主动脉狭窄，马凡综合征等；妊娠期特发的疾病如妊娠期高血压、围产期心肌病；风湿性心脏病如二尖瓣狭窄及关闭不全，主动脉瓣关闭不全及狭窄等。

产妇如果有这些疾病，在分娩时可能引起缺氧发绀、心力衰竭、静脉栓塞和肺栓塞等，严重时还可能威胁产妇的生命。因此，病情严重者不宜怀孕，即使已经怀孕的也应该在怀孕早期时作流产手术。对于病情较轻的，在妊娠晚期，医生会提前做出分娩计划，选择适当的时机进行剖宫产。因为自然分

娩的产程中产妇需要付出高强度的体力，这会加重心脏负担，从而导致心力衰竭甚至威胁生命。

②重症肝炎。常见的乙型肝炎和丙型肝炎可以经阴道分娩，但是有肝炎的产妇病人如果病情发生变化，出现食欲减退、腹水、黄疸迅速加深，肝功能明显异常，肝脏进行性缩小、凝血功能异常有出血倾向，甚至出现肝性脑病、肝肾综合征、急性肾功能衰竭等严重情况，应在医生的帮助下及时剖宫产，以挽救产妇以及胎儿的生命。

### (3) 突发性血小板减少性紫癜

这种病是一种常见的产科合并血液系统疾病。女性在怀孕前通常表现为月经过多、牙龈容易出血等。

女性在怀孕晚期，经检查发现有胎儿合并血小板减少者，为防止降低新生儿颅内出血，不宜自然分娩，而应剖宫产。

### (4) 甲状腺功能亢进症

怀孕晚期甲状腺功能亢进症病情有恶化情况的产妇，应该积极治疗，并且分娩时首选剖宫产，以预防甲亢危象的复发，威胁母婴的生命。

### (5) 严重生殖道感染性疾病

尖锐湿疣等可能导致产道梗阻以及通过分娩途径感染新生儿的危险，最好选择剖宫产。

### (6) 患有妊娠性糖尿病

有妊娠性糖尿病的怀孕女性大约有 5%，其最大危害是胎儿可能是巨大儿，这就意味着可能在阴道分娩时需要使用真空吸引器或镊子一类的工具，其相应的危险性也增加了，所以建议这类孕妇选择剖宫产。尤其是妊娠糖尿病并发血管病变者，多需提前终止妊娠，进行剖宫产。



## 临产前做好肛查

产妇分娩时的“宫口”大小对胎儿能否顺利娩出起着决定性作用。



当骨产道狭窄，骨盆腔的容积不足以通过变形的胎头时，即会出现难产。为了了解产程进展中宫口开大的情况，估计骨盆大小，及时发现胎儿头下降梗阻及宫口扩张停滞等情况，确定有无阴道分娩的可能性，常需进行“肛门指诊检查”，简称“肛查”。

肛查时，检查者戴无菌手套，或手指带指套，套外沾少许润滑油，食指经肛门插入直肠内，隔直肠前壁这层薄组织触摸宫口。产妇会有肛门憋胀感和轻微不适。

进行肛查时，产妇仰卧于待产床上，两髋关节及膝关节屈曲，两腿立于床面，并尽量分开，露出阴部，臀部下方最好垫上卫生纸。产妇应尽量放松，不要乱动和收缩肛门，当医生的手指通过肛门时，产妇应轻轻地咳嗽一声，使肛门括约肌松弛，可减轻不适感。

肛查的间隔时间由产程进展情况决定。宫口开大2厘米以前，每3~4小时查一次；宫口开大4~9厘米时，1~2小时查一次，宫口开全后，0.5~1小时查一次。

整个产程中累计肛查次数不得超过11次。因过多的肛查有可能将肛门的粪渣带入产道，增加孕妇宫腔及胎儿感染的概率。



### 产妇要增强自然分娩的信心

很多产妇对即将来临的分娩可能会有过多的顾虑，其实大可不必过分担心。俗话说，十月怀胎，一朝分娩。分娩是人类繁衍过程中的一种正常生理过程，是人类的一种本能，母亲和胎儿都具有天生的潜力主动参与并完成分娩过程。从受精卵开始，胎儿在母体内经历280天的生长发育逐渐成熟，而孕妇的身体结构也逐渐地发生变化，变得更有利于分娩，尤其是生殖系统的变化更为突出，为胎儿的降生做好充分的准备。如骨盆的关节活动度增大，韧带松弛，骨与骨之间会有轻度的移位，骨盆的容积增加，临产后子宫下段逐渐拉长、变薄，子宫颈管逐渐消失，宫颈口逐渐扩张，阴道变薄，阴道黏

膜皱襞增多，极富伸展性。胎儿在分娩过程中也会主动参与，胎儿在通过产道时，为适应骨盆各个平面不同的形状会作出一系列适应性的转动，以最小的径线通过产道。另外我们常会看到自然分娩的婴儿头颅都拉长变形，有的头顶上边还有1~2个小包，医学上叫做产瘤，这些都是由于受产道的挤压，胎头的颅骨变形、头皮水肿而形成的。也是胎儿为适应产道所做的努力，这样就使得大



部分产妇都可以自然分娩。而婴儿的这种头颅变形或水肿也不必担心，出生几天后就会自然消退。如果产妇妊娠已过期，胎儿头颅骨变硬，产程中不易变形，则有可能增加难产的机会。

知道了以上这些母亲和胎儿的天生的本领还不够，产妇还要了解阴道分娩对自己和胎儿有哪些好处。如分娩过程中子宫有规律的收缩能使胎儿肺脏得到锻炼，使胎儿肺泡得到扩张，促进胎儿肺成熟，出生后很少发生肺透明膜病；胎头受宫缩和产道挤压，头部充血，可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，有利于新生儿娩出后迅速建立正常呼吸；受宫缩和产道的挤压，胎儿呼吸道内的羊水和黏液被排挤出来，使新生儿患吸入性肺炎的机会大大减少；此外，母体内免疫球蛋白在自然分娩过程中可传给胎儿，剖宫产的胎儿缺乏这一获取抗体的过程，因而自然分娩的新生儿具有更强的抵抗力。而对母亲来说，自然分娩产后子宫复原更快，并且减少了产后出血。

下面是已做妈妈的人介绍怎样增强信心、战胜恐惧、保持轻松的好心情：

(1) 临近分娩的日子，可能会由恐惧变得烦躁不安起来，要意识到这样对腹中的胎儿没有好处，可通过听音乐，看美丽、可爱的东西，使情绪稳定下来。



(2) 参加孕妇学习班或看有关的杂志,了解分娩的过程,学习呼吸减痛法等,通过掌握知识获得力量,以此鼓励自己。

(3) 通过自我暗示坚信:大多数女人都要走这样的路,自己也能走过去,采取顺其自然的态度。

(4) 无论宫缩是否疼痛,想到宝宝在和自己一起努力,身上就充满了力量,总之,应该相信自然的力量和自己的潜力,坚定自然分娩的信心,去体验一个女人,一个母亲的完整经历,当走过这段路程后,就会为自己的坚强和勇敢感到骄傲。



### 分娩前的“灌肠”和“备皮”

灌肠和备皮一般在分娩前进行,孕妇应做好心理准备。

#### (1) 灌肠的原因

灌肠的目的是排出靠近直肠部位的一部分宿便,这样做有诸多好处。

①能使生产更顺利:宿便在直肠中会占据一部分产道,这对本来就已经觉得很拥挤的胎儿来说不是一件好事,所以,及早清除可令胎儿产出更顺利。

②避免细菌感染:生产过程中如果大便解出,大便中的细菌可能会污染孕妇的产道伤口,大便越多感染的可能性越大,如果能提前解出一部分大便,便能减少感染的可能和程度。

③解除孕妇的尴尬:生产的用力方式就像在解便,在这过程中,孕妇多少都会解出便来,虽然这些情况是正常的,但孕妇难免会觉得尴尬,若事先灌肠,这种情况就能减少。

特别提示:灌肠时可能会有些许不适,孕妇可以用之前学习过的放松呼吸法来调节。灌肠后,需在洗手间待上10~20分钟以排解大便,时间稍微有些长,孕妇需要在家人的帮助与支持下进行。

#### (2) 备皮的原因

备皮的目的是为了在生产过程中,若会阴受撕裂伤,在产后处理会阴部

伤口时较容易进行，并使伤口较快愈合。

备皮通常在进产房后由护士进行，一般不会剃掉所有的阴毛，而只是在靠近会阴部（肛门口至阴道口）的地方进行。



## 分娩前丈夫的准备

在孕晚期，妻子行动已经不方便了，丈夫应主动地将家中的衣物、被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并在阳光下暴晒消毒，以便备用。还要购置洗涤用品，如肥皂、洗衣粉、洗洁精、去污粉等。

产前应将房子清扫布置好，要保证房间采光和通风情况良好，让妻子愉快地度过产褥期，让母子生活在清洁、安全、舒适的环境里。

购置挂面或龙须面、小米、大米、红枣、面粉、红糖等产妇必需的食品。还要准备好鲜鸡蛋、食用油、虾皮、黄花菜、木耳、花生米、芝麻、黑米、海带、核桃等食品。

## 第二节 痛的进行时，与分娩零距离接触



### 临产征兆有哪些

#### (1) 见红

通常在孕妇分娩去医院出发前的 24~48 个小时内，孕子宫颈内口附着的胎膜与子宫壁会分离，会出现混杂着血的黏稠状的分泌物，这是由于毛细血管破裂而少量出血与子宫颈黏液混合流出所致，是胎儿即将出世的征兆之一。



### (2) 不规则阵痛

不规则阵痛又叫假临产，由于子宫肌层的敏感性增强，孕妇在分娩前，出现的不规律收缩，也是即将生产的征兆之一。但不规律阵痛宫缩频率不一致，收缩持续时间也不恒定，间歇时间长且不规律，宫缩强度不增强。

### (3) 胎儿（子宫）下降

胎儿下降是孕妇生产前胎儿先露部下降进入骨盆，使宫底下降，也是即将生产的征兆之一。

### (4) 小便次数增多

临产前十多天，胎先露部下降进入骨盆，子宫底也随之下降，因压迫了膀胱，使膀胱储尿量减少，小便次数就增加了。

### (5) 破水

阴道突然流出清亮的液体，有时含胎脂或胎粪，称为“胎膜破裂”。破水通常发生在规律宫缩开始之后，胎儿娩出前。破水的孕妇应立即去医院，以防脐带脱垂危及胎儿。另外，早破水是分娩前的一种异常情况，但大部分孕妇在破水后的 24 个小时内临产，孕妇在出现破水后，无论是否临产都要到医院待产。



## \* 分娩的三个产程

第一产程（6~12 小时）：养精蓄锐、休息、进食。

产妇会在分娩前在医院的产科急诊室接受检查，一旦确定了分娩开始，就会被转移到待产室里度过分娩的第一阶段。

分娩开始的标志就是有规律的宫缩，宫缩一旦开始，就标志着辛苦的 10 月怀胎之路已经走到终点。宫缩的节奏会不受控制地变得越来越快，从一开始的 10~15 分钟，逐渐缩短至 3~5 分钟，甚至是 1~2 分钟。宫缩的感觉与痛经有些类似，或者像是腹泻时候的感觉，但是也有一些产妇会因为腰背酸痛太明显而对腹痛不是很注意。



第一产程初期时宫缩有规律地出现，可以增高宫腔内的压力，并压迫胎头向子宫颈口下降。在这过程中，胎头与子宫口之间的羊水以及宫颈口处的胎膜都会受到挤压，形成了前羊水囊。而伴随着宫缩的持续增强，胎头会渐渐降至宫颈口。

当宫口开至约 41 厘米时成为宫口开全，接着包裹胎儿的胎膜就会被子宫肌壁挤压破裂，从里面流出羊水，这就是正常的破水现象。

破水后，胎头就能直接压迫、扩张宫颈，同时流出的羊水也起了润滑产道的作用。

第二产程（1~2 小时）：极限冲刺、配合用力、可见胎头。

产妇宫口开全，第一产程就宣告结束。之后医护人员就会将产妇转入产房内，开始进入第二产程。这一阶段对初产妇来说需要 1~2 小时，但是已经有过生产经历的产妇只需 30~60 分钟。

在第二产程中，胎头即将或者已经完全进入产道。此时已经破水，流出的羊水如同润滑油一般，为胎头顺利通过产道提供了有力帮助。而胎头就会直接压迫并扩张阴道，然后用力地沿着软产道向外面移动。到达外阴口后，胎头朝下，面部会在骨盆入口处转向侧面。接着胎头会绕骨盆的纵轴向内旋转，将面部转向内侧。就是这样，胎头通过一连串的调整适应了产道，然后再经阴道娩出。这个时候，宫缩的间歇会更短，同时强度增加，持续的时间也会更长，胎儿进入了冲刺阶段。

胎儿完全娩出后，产妇还需要将留在子宫里的胎盘分娩出来，这就是分娩的第三产程。

在第二产程结束后会给子宫几十分钟的休息时间，紧接着就会再度出现宫缩。此时宫缩的幅度会明显加大，宫腔内部面积不断缩小，挤压胎盘使其与子宫完全分离后娩出。

第三产程大约需要 5~30 分钟，经历了前两个产程的产妇一般不会感觉到这一阶段宫缩时的疼痛。



胎盘娩出后还要经医生检查，必须确认胎盘和胎膜的完整性，否则有残留物遗留在子宫内，就有可能在日后引起出血。

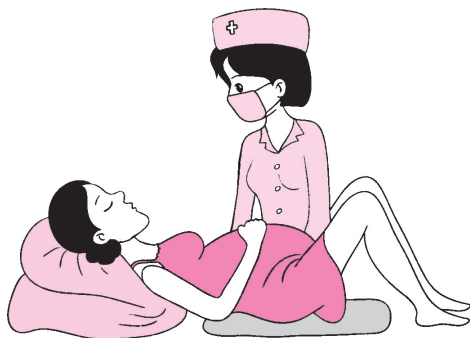


### 分娩姿势的选择

目前产妇常用分娩姿势有三种。当然，这三种又各有利弊。下面我们一一细说。

#### (1) 仰卧

这是目前最常用到的分娩姿势。产妇平躺于产床，两腿张开抬高。这种分娩姿势的优点是适合医务人员的处理及新生儿处理，但缺点也是很明显的。产妇平躺时，子宫会压迫静脉，使心脏的回血量减少，严重时可能



引发胎儿窘迫和产后大出血。同时，仰卧式分娩会限制产妇骨盆，增加难产概率。而且，平躺会使腹中胎儿失去原有重力作用，导致产程延长。

#### (2) 侧卧

产妇侧卧可以使会阴部放松，静脉受到的压力大大减轻，而且还可以降低胎儿窘迫和产后大出血的风险。但是它的缺点也是显而易见的。对接生的医护人员来讲，这样的姿势操作起来相当不便。

#### (3) 直立

它的优点是可以充分利用重力的作用，直接压迫子宫颈，使子宫收缩强而有力。同时，这种分娩方式，包括坐式、蹲式以及跪式，能够使产妇产道宽度达到最大值。临床研究发现，与仰卧式相比，采取这种姿势分娩时，产道横断面的面积可增加 30%。基于上面的这些原因，这种分娩姿势可以有效缩短第二产程时间，减少难产的发生率。

并且，这种分娩方式可以使新妈妈增加乳汁分泌。因此，医学研究人员

认为，相对于仰卧分娩，直立式分娩更科学，也更符合人体生理需求。

但是，在一些特殊情况下，不宜采用这种分娩方式。比如，有急产倾向及进程较快的产妇不应采取坐式分娩；而跪式分娩会使产妇膝盖所承受的重力较大，长时间下来就会非常累。



## 影响分娩的因素

每个孕妇都应该知道，分娩能否顺利完成取决于几个方面的因素：产力、产道、胎儿，这是传统分娩的三要素。最近研究认为，精神心理因素对分娩过程影响很大，被认为是第四要素。

那么，什么是产力呢？产力就是将胎儿及其胎盘等附属物由子宫腔内排出的力量。临产后产妇感到一阵阵难忍的腹痛就是由子宫收缩引起的，它是最主要的产力，在整个产程中起主导作用。其次，当宫口开全后，产



妇会不由自主地向下屏气用力，这是由于胎头下降到骨盆底直接压迫直肠，使产妇反射性引起的排便动作，这时腹肌和膈肌收缩，使腹腔的压力增加，此外，骨盆底提肛肌的收缩力是在胎儿娩出过程中起辅助作用的产力。

产道，就是胎儿娩出的通道，分骨产道和软产道两部分。骨产道即我们所说的骨盆，它是一个弯曲的管道，在分娩过程中由于产力和重力的作用，骨盆各骨会有轻度的移位，使骨盆容积增加，胎儿通过时也会做各种动作，以适应产道有利娩出。软产道由子宫下段、子宫颈、阴道和骨盆底软组织组成，临产后在子宫收缩力的作用下，子宫下段逐渐被拉长、变薄，子宫颈口逐渐扩张，阴道也变薄且极富伸展性，胎儿将阴道逐渐撑开。

胎儿的大小、位置和有无畸形是影响分娩过程的重要因素。但胎儿的大小不是绝对的，是与骨盆的大小相对而言的，比如骨盆轻度狭窄，但胎儿也



较小，或虽然胎儿巨大但骨盆也很宽大，则都有可能经阴道分娩。此外，胎位及胎头的位置也是很重要的。头位分娩时，如果胎儿的面部朝向母体的背部，即枕骨朝前，再加上胎头良好的俯屈，这时通过产道时胎头的径线最小，最有利于分娩。反之则有可能造成难产。

精神心理因素对分娩的影响现在也正逐渐受到重视。一般来说，产妇对分娩都具有恐惧感，尤其是初产妇，临产时紧张焦虑的心理将会引起一系列内分泌的改变，从而引起子宫收缩乏力，胎儿缺氧等，影响产程的进展或使手术产的机会增加。

从以上所述可以看出，只有上述四个因素相互协调配合，即产妇充满信心，有良好的子宫收缩力，骨盆的大小合适及胎位正常才能顺利完成分娩过程。



### 分娩时怎样正确地用力

整个分娩过程需要耗费孕妇很多力气，实际上并非整个分娩过程都需要使劲，用力是有技巧可循的，配合产程和阵痛进行用力，不仅可以减轻阵痛，还可以让胎儿得到很多的氧气，令分娩更顺利。

#### (1) 第一产程：均匀呼吸，不用力

这个阶段初产妇子宫收缩的频率较低，收缩力量较弱，其主要作用是使子宫口开大，因此，不需要用大力气，只需要有意识地锻炼腹式深呼吸，宫缩时深吸气；宫缩间歇期，最好闭眼休息，以养精蓄锐。

#### (2) 第二产程：用尽全力，屏气使劲

此阶段从宫颈口开全至胎儿娩出，子宫收缩快而有力，几乎是一两分钟一次，每次持续 50 秒左右。宫口开全后，当宫缩开始时，孕妇应双腿屈曲分开，像解大便一样用力向下，时间越长越好，以增加腹压，促进胎儿娩出；宫缩间歇时，充分放松休息，等下次宫缩时再用力。当胎头露出后孕妇就不要再使劲用力了，改为张口哈气，以免造成会阴严重裂伤，待宫缩间歇时再

稍用力，让胎头缓缓娩出。

### (3) 第三产程：再次用尽全力

此阶段是胎盘娩出期，胎儿娩出约 10 分钟后又会出现宫缩，以排出胎盘，此时，还按第二产程的屏气法用力，用尽全力加快胎盘娩出，以减少出血。



## 怎样减轻分娩时的痛苦

按照国际疼痛研究学会的定义：疼痛是机体组织遭受损伤后（暂时或永久）伴发的一种不愉快的感觉和情绪感受。这是一种复杂的生理和心理过程，是人的主观感受，完全建立在情绪感受上，缺乏客观衡量的指标。在生活中我们也有这样的感受：如果一个人意志很坚强，或心态良好，或需要给别人作出榜样的时候，对疼痛的感觉可能就不是很严重；相反，如果他意志力很差，或情绪不好，或渴望得到别人的同情、关爱时，同样的疼痛可能就感觉程度很重。所以，分娩疼痛虽然是生理现象，但不同的人对它的感受会有很大的差别。这完全在于自己，以下方法可以帮助你减轻疼痛。

### (1) 保持良好的情绪，能提高对疼痛的耐受力

要想使待产妇在分娩时保持良好的情绪，就要选择环境比较好而且服务全面、周到的医院，这样可减少恐惧心理，并且能得到生理上的帮助和支持，可增强对分娩的信心并减少不适感。

### (2) 学会使自己放松

紧张和不安会使痛感成倍增长，同时精神紧张时肌肉也收缩，子宫口不能顺利打开，会阴不伸展，致使产程延长。所以要学会使自己放松，可以采用以下方法：

①呼吸法镇痛。使自己的每一次呼吸配合上宫缩，学着做胸式深呼吸，于宫缩开始时用鼻子深吸气，宫缩结束时用口呼气，间歇时停止，并且不要总是躺在床上，应在宫缩间歇时走动走动，或坐起来自由活动一下身体。当疼痛加剧时，呼吸往往容易变得急促，应尽量放慢呼吸的速度，同时配合做



一做腹部按摩或腰部压迫疗法，以减轻疼痛。

②当凭借自己的力量无法摆脱精神和肌肉的紧张时，可以借助按摩来消除。丈夫给妻子做按摩是对妻子最大的鼓励，可收到事半功倍的放松效果。产妇可以侧卧位，丈夫可按压大腿根和小腿肚，并向脚踝方向按摩。按摩背部和腰部时，产妇可用坐姿或其他感觉舒适的体位，也可在宫缩间歇时按摩发胀变硬的腹部，以消除腹部的紧张。

③用热毛巾热敷。可用热毛巾直接敷在肩部、腰部，使局部肌肉放松。在耻骨处用毛巾热敷有助于产道松弛。

### (3) 不断改变姿势

每个人感觉舒服的姿势不同，可用各种方法活动身体，从中找到适合自己的姿势，并根据疼痛的情况不断地变换姿势。宫缩剧烈时，起来比躺着舒服。

以下是几种有效的放松姿势：

①丈夫靠在床头或墙上，产妇靠在丈夫身上，这样有一种安全感。

②两腿分开蹲下，把大靠垫放在两腿之间用大腿夹住，身体前倾趴下，或趴在桌子上，或站着。

③低头，弓腰，做腰部的伸展运动，减轻腰部疲劳。

④疼痛剧烈时，可不停地扭动或前后摆动腰部。

### (4) 分散注意力

可通过交谈等方式，使产妇放松。

### (5) 暗示方法

自我安慰，如反复自言自语：“我很顺利，我不感觉痛，再坚持一下宫缩就会结束，我马上就可以看到我的宝宝了。”

### (6) 微弱的宣泄

适当借助于呻吟、哈气等减轻疼痛。



## 什么是会阴侧切术

会阴是指阴道到肛门之间长 2~3 厘米的软组织结构。会阴侧切是指在会阴部做的一斜形切口，也就是人们常说的在“产门”处剪一刀。在产妇的分娩过程中，为了防止会阴造成的分娩阻滞，以及自然分娩所引起的严重的阴道裂伤或直肠裂伤，常常需要做会阴侧切术。这是产科最为常见的手术。

产妇分娩时，通常有以下几种情况需要做会阴侧切。

- (1) 初产妇分产钳术、胎头吸引术及臀位（足月）助产。
- (2) 初产妇阴道口紧，会阴体过高。
- (3) 胎儿过大，胎头或者胎肩自然娩出受阻或能引起严重的阴道撕裂伤。
- (4) 胎儿宫内有缺氧的情况，需要尽快娩出胎儿。
- (5) 早产时为了预防胎儿颅内出血。

(6) 产妇患有严重的妊娠高血压综合征或合并心脏病，为了预防分娩时发生抽风或心衰，及早结束第二产程。



## 产钳助产对婴儿的影响

在分娩第二产程中，因母体或胎儿情况需迅速结束分娩时，采用产钳夹住胎头，牵出胎儿的助产方法，叫产钳术。产钳术如操作不当，对婴儿有一定的影响。

### (1) 胎头血肿

多因产钳术操作不当引起。胎头血肿可分为骨膜下出血和帽状腱膜下出血两种。前者出生后即可出现，2~3 天后逐渐增大，6~7 天达高峰。骨膜下出血，多发生在左右顶骨上，只局限于一块颅骨而不超过颅缝；而后者则不受颅骨的限制，可越过颅缝。胎头血肿在数周后吸收、消失，在血肿吸收过程中新生儿可发生胆红素血症，死亡率较高。因此，对有胎头血肿新生儿，应给予注射维生素 K、维生素 C 及抗生素治疗，以预防血肿扩大感染。在血



肿开始吸收前，即产后 5~6 天，可将血肿局部严密消毒后覆盖消毒孔中，以载入针头穿刺血肿，抽出血液及血块。待血肿塌陷后，拔去针头，垫以纱布卷压迫包扎，防止再次出血。

### (2) 颅内出血

这是由于放置产钳的时机不当、操作不当而引起的一种并发症。其产生原因为：在胎头严重变形的基础上牵拉产钳，可使大脑幕或小脑幕撕裂，发生矢状窦或大脑内静脉出血，新生儿会出现呼吸困难、颜面苍白、缺氧，甚至尖叫、抽搐、呕吐，以致昏迷死亡。对于颅内出血患儿，应保持静卧，抬高头部，防止继续出血，给予注射维生素 C、维生素 K，间断吸氧，注射抗生素，预防颅内及肺内感染，降低颅内压并纠正酸中毒。

### (3) 其他

产钳放置偏移，匙尖压迫面颊及耳前部时，可造成面部神经损伤。如匙尖压在眼眶时，可发生眶骨骨折，甚至眼球脱出；眼球受压可发生角膜后弹力层破坏，乃至角膜混浊，还可发生眼球后出血等。



## 产妇应掌握的助产动作

助产动作可以减轻分娩中的阵痛，顺利使胎儿娩出，产妇可以在分娩前加以学习并掌握，以便在分娩时能用得上。

### (1) 第一产程可用的助产动作

深呼吸：当子宫开始规律收缩，宫口扩张到 2~3 厘米，感觉腹胀下坠不能忍受时，可在每次宫缩时进行 1 次腹部深吸气，直到一阵宫缩完毕后才将气呼出。注意用鼻孔吸气，以口呼气，这个方法在分娩开始后即可使用。

按摩法：当子宫收缩频繁时使用，具体做法是：两手指端轻摩小腹部皮肤，深吸气时从腹部两侧到小腹部中央，呼气时从中央到两侧，宫缩过后即可停止。若宫缩时间长可与深呼吸并用。

压迫法：可与按摩法交换做，同时应做深呼吸。宫缩时，用手或拳压迫



自己觉得最不舒服的部位，如腹部、骶部或耻骨部等处，仰卧时可以自己用手压迫耻骨部或腰部，侧卧时可压迫骶部。

## (2) 第二产程可用的助产动作

屏气法：在子宫口开全时使用，宫缩时使用腹压，深深吸一口气，然后下行而不吐出来，时间越长越好。憋气要在腹部，不要在喉头，类似排便时向下憋气的动作，随着宫缩的节律向下用力，帮助胎宝宝克服在产道中所遇到的阻力，顺利生产，宫缩后可闭目休息。

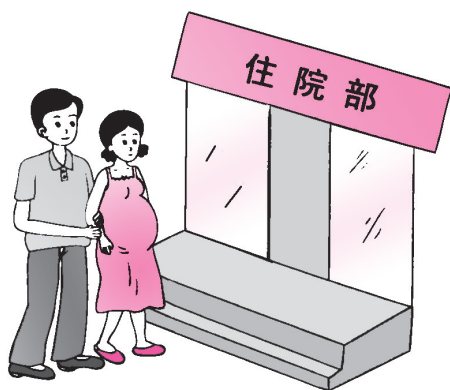


## 分娩中的那些尴尬

分娩过程中，产妇经常会遇到一些尴尬情况。其实根本不用尴尬，这些情况很多人都遇到过。下面我们就来看看分娩过程中产妇经常会遇到哪些尴尬。

### (1) 尴尬一：丈夫不适合陪产

妻子痛得撕心裂肺，产房里的仪器哗哗一片，还有鲜血淋淋……这些都对陪产的丈夫是一种严峻的考验。并不是所有的丈夫都有良好的心理状态，能够顺利经历这些的。在这种环境，丈夫少有能情绪平静的，他们往往比妻子还紧张，而这只会增加产妇的心理负担。



据一位产科医生说，他曾经看到一位丈夫晕倒在产房里，结果还要医生再分出精力来照顾这位丈夫。所以，医生常常不让丈夫陪产，或者在关键时刻让丈夫离开产房。

如果丈夫觉得自己不能承受这样的考验，产妇也可以选择一位有经验的亲属陪产。



### (2) 尴尬二：呕吐

有一位妈妈说她整个分娩过程都在呕吐，最后医生没办法，只好在产床边又放了一个垃圾桶，让她呕吐。

其实这并不需要尴尬，几乎 90% 的产妇在产床上都有过恶心和要呕吐的感觉。当然，这并不是毫无因由的。无痛分娩中如果采用硬膜外麻醉会使产妇血压过低，而血压突然下降的一个最初征兆就是恶心和呕吐。没有进行硬膜外麻醉的产妇也会呕吐，因为分娩时的疼痛会导致呕吐的发生。而且，分娩进行的过程中，胃里的食物会暂停消化，这也是呕吐发生的一个原因。

为了能最大限度地避免呕吐，一个有效的办法就是避免进食难消化的食物，最好只吃一些好消化的流食和半流食。

### (3) 尴尬三：颤抖

经常听到有新妈妈诉说，她躺在产床上的时候全身颤抖。其实，这并不是因为冷，事实上，这时产妇的体温还会上升  $1^{\circ}\text{C} \sim 2^{\circ}\text{C}$ 。以前大家的解释是，颤抖是在分娩过程中身体处于临时状态的直接反应。但是最近有研究发现：产妇颤抖是因为身体内血液中出现了一些不相容的成分。在分娩的过程中，会有极少量的胎儿血液溶入产妇的血液当中。如果产妇和胎儿的血液中有不相容的成分，比如产妇的血型是 A 型，而胎儿的血型是 B 型，这时产妇就会出现颤抖、哆嗦、打冷战的现象。

### (4) 尴尬四：排便

有的产妇在分娩时会排便，这真是让人难以启齿的事情。但是，在医生看来，这很正常，完全不必难堪。因为分娩时，胎儿会通过产道慢慢下降，准备降生的时候，就会挤压到直肠，直肠会变得平滑，里面的内容物就会被推出来，即排便。尤其是进行硬膜外麻醉以后，肛门附近的括约肌变得麻痹，没有知觉，这种情况就会发生。随着大便一起排出的，还可能有一些气体。

有时，为了避免污染，在自然分娩宫口开全以前，医生会进行灌肠或用其他方法清除大便。



## 什么情况下需要引产

如果过了预产期还没有动静，就应赶快到医院催生。其实，正确的说法应该是引产。那么这两者有何不同？何时进行？如何操作？为什么许多产妇和家属怕引产？下面将为您解开疑惑。

### (1) 引产的适应证

当怀孕周数已超过预产期（大于 40 周且小于 42 周），子宫仍无自发性的收缩时，就需要引产。

临床上，妇产科医生在确定怀孕周数后，一般不建议孕妇的孕期超过 42 周。因为超过了 42 周，羊水减少，胎盘功能减退，容易有胎便产生，所以在过了 40 周之后，在没有自发性子宫收缩前提下，医师会安排孕妇入产房待产室接受引产。



医生通过专业判断，会使用前列腺素 E1（PGE1）、前列腺素 E2（PGE2）等药物让子宫颈松软，同时加入催产素，让子宫产生节律有效的收缩，以便让胎儿顺利经阴道分娩。

### (2) 催生不等于引产

虽然催生和引产有着不同的定义，但实际上常混为一谈，一般人常说“过了预产期还没有动静，赶快到医院催生”，但正确的说法应该是引产。不论是引产还是催生，目的都是希望早一点让小宝宝顺利地生产下来。

### (3) 何时需要引产

要想引产，必须在无前置胎盘、无胎盘剥离前兆的前提下才能够进行。

- ①当怀孕周数超过 40 周且未超过 42 周。
- ②胎盘功能检查有不明原因的异常变化。
- ③腹中胎儿生长受限（超声波体重小于正常孕周 3 周以上），但预测体重



超过 2500 克。

④胎儿体重较大（尤其妈妈患有妊娠期糖尿病），但预测体重不超过 4000 克。

⑤孕妇患有轻度、中度的先兆子痫。

⑥胎死腹中。

### （4）需要引产时应该当机立断

在孕妇及胎儿健康的状况下，只要不超过 42 周，原则上并没有固定引产时间。

孕妇在产检中可以了解，在 36 周之后，妇产科医生会要求每周进行一次产前检查，除了血压、体重、小便的检查外，腹围的大小、胎儿心音的监测、了解胎动的情形及胎盘功能的检查，都显得非常重要。

一旦符合上述的引产条件，便应该当机立断接受引产。举例来说，当孕妇患有先兆子痫时（高血压、蛋白尿、下肢水肿），胎儿会出现宫内生长受限，甚至死亡，母亲会有脑血管破裂、肾脏衰竭的危险，因此确定诊断、及早引产是非常重要的。

### （5）提前引产好吗

当产妇没有达到上述引产的 6 个条件，同时也未达到 40 周预产期时，如果只是出自产妇个人要求，希望能提前生产，或期望胎儿能在 9 月 1 日前（小学入学年度分界）出生等，临床偶尔会有此种案例接受提前引产。

然而因为子宫颈尚未成熟、胎儿胎头尚未下降到骨盆腔，所以有可能需要较长的时间来引产，甚至 3 天还引不出来的情形并不少见。这种情况常造成剖宫产机会增加。因此，临床上并不建议提前引产。



## \* 难产的应对措施

### （1）早期发现

只有少数难产因素能在产前或临产时被发现，如相对性头盆不称、持续

性枕后位等，多数难产是在产程进展中才能被观察出来的。一旦出现难产、发现不及时或处理不得当，都可能严重伤害到母婴。

### (2) 产妇积极配合

医生估计可以阴道分娩的产妇，临产开始时就要吃好休息好，配合医护人员的指导和处理，自然就能增大顺产的概率。

### (3) 手术解决难产问题

即使发生了难产，医生还可以通过手术来帮助产妇分娩。只要处理及时且得当，也不至于对宝宝造成伤害。只是手术毕竟是不得已而用的办法，没有需要不可滥用。



### (4) 放松，别紧张

如果分娩时发生难产，产妇不必过分紧张，要对自己有充分的信心，配合医生来努力即可。

一般产前接受过培训或在分娩时有爱人或助产士陪伴，都可以提高孕妇的信心。



## 产中及产后大出血的应对

分娩会出现出血现象，例如胎儿、胎盘娩出后产妇子宫内的出血。在整个分娩过程中，产妇产内出血量如果超过 400 毫升，就认为是大出血。造成产中及产后大出血的常见原因有子宫收缩不好或产道裂伤等，医生会采取一定的手段来止血，包括伤口缝合、加强子宫收缩或尽量将不完全剥离的胎盘刮干净等。

如果产妇在产程中大出血，而胎儿仍无法尽快娩出时，医生通常会考虑产妇的安全而施行剖宫产，然后，再寻找出血点，采取措施止血。如果在处



理后仍继续流血，就得打开腹腔，做血管结扎手术以减少出血量：将产妇的子宫动脉或某些特殊的大血管绑住。如果仍未找到出血点，必要时，只好采取子宫切除手术来止血了。

倘若连切除子宫都没有效果时，就需要采取压迫性止血方式，甚至用血管摄影来做血管栓塞性的止血。因此，这种产中或产后大出血一向是令妇产科医生很头疼的事，因为止血确实非常困难。

## 产后保健， 做个健康美丽的新妈妈

### 第十三章

#### 第一节 产后营养，快速恢复体质的保障



##### 产后饮食怎样保证热量摄入

分娩是一件极其消耗体能的事，产后是新妈妈身体恢复的关键时期，为了能更好地喂养、照顾宝宝，妈妈必须保证每日所需的热量。

##### (1) 新妈妈热量需求

新妈妈坐月子期间的热量需求要比普通人高，尤其是母乳喂养的妈妈，每日所需的热量大约在 2450~2500 千卡。而混合喂养和人工喂养的妈妈，每日所需热量则相应少 500~700 千卡（由母乳的分泌量决定）。

##### (2) 红枣阿胶粥

原料：红枣 10 枚，阿胶粉 10 克，粳米 100 克。

制作：将粳米淘洗干净备用；红枣洗净去核备用。

锅中加适量清水烧开，放入红枣和粳米，用小火煮成粥。

调入阿胶粉，稍煮几分钟，待阿胶溶化，即可食用。

##### (3) 给产后妈妈的食物选择建议

主食可以选择大米粥、小米粥，配上红枣、红糖等共同食用，达到补血



益气的目的。

滋补汤可以选用鲫鱼、鲤鱼、猪排骨、猪蹄、小母鸡，搭配大豆、花生、海带等煮汤，喝汤吃肉，既补充水分又补充热量。

蔬果则可打成蔬果汁，也可以把几种蔬果一起做成素炖品，既美味又营养。



### 新妈妈的营养需求

在产后第1周应该多吃些动物肝脏类食物帮助排清恶露，在第2周多吃猪腰，可以促进新陈代谢和帮助收缩骨盆和子宫，在第3周可以吃一点麻油鸡酒来恢复体力。

哺乳期的产妇一天之内对营养的需求量如下：

热量：2450~2500 卡

蛋白质：80 克

脂肪热量比：25%~30%

钙：1100 毫克

铁：20 毫克

维生素 A：6.6 毫克

维生素 B<sub>1</sub>：1.0 毫克

维生素 B<sub>2</sub>：1.4 毫克

维生素 C：90 毫克

维生素 D：1.0 毫克

烟酸：17 毫克

另外，中医的产后热补原理也是有科学依据的，用麻油、老姜、米酒水做料理能刺激人体内脏，增加产妇身体内部热量，即中医所说的“温补”。其中米酒水还能促进产妇血液循环，方便排清体内因怀孕产生的废物。





## 产后饮食的四原则

**精。**产后饮食宜精不宜多。如果摄入过多，只会增加热量，进一步增加妈妈的体重，给产后身形恢复带来更大的困难。所以不妨以高蛋白高热量食品为主，少而精，从而为母乳喂养提供足够的营养。

**杂。**传统坐月子，忌口特别多，甚至蔬菜水果都要忌口，这显然是不科学的。产后妈妈要达到饮食均衡，就必须做好荤素搭配，品种丰富。

**稀。**这主要是针对水分的要求。母乳喂养的妈妈要分泌乳汁就必须多吃含水分高的食物。喝汤是一个很好的办法，不但能补充水分还能增加营养。但是要注意，产后头两天不要着急喝催乳汤，因为很多乳腺管还没有完全通畅，乳汁分泌太多又出不来，会让新妈妈胀奶。可以喝一些清淡的蛋汤、鱼汤等。油汤也要少喝，汤里的油多了，奶汁中的脂肪含量也会增加，新生儿的消化功能还不完备，奶中过多的脂肪有可能会让宝宝拉肚子。

**软。**这主要是指食物要细软。坚硬的、油炸的食物要忌口。产后很多妈妈有牙齿松动的情况，过硬的食物会对牙齿造成进一步的损害。油炸的食物热量高又油腻，所以要少吃。



## 产后新妈妈的补血食物

### (1) 生化汤

生化汤的成分包括当归、川芎、桃仁、烤老姜、炙甘草等，主要功能为养血活血，去恶露。经实验证实，生化汤具有增加免疫力的效果，加上其中几味活血化瘀的中药（包括川芎、桃仁）及补血的当归，对于产后调理相当有帮助。

### (2) 麻油鸡

麻油鸡的原料包括麻油、生姜、土鸡、米酒等，具有促进子宫恢复与温补气血的功能。根据最新营养相关实验显示，胡麻具有抗老化的效果，与本



草纲目所载“久服轻身不老”相似；生姜可健胃、去寒；米酒具有促进血液循环的效果；鸡肉是提供蛋白质的主要来源。从营养学的角度来看，这道药膳很适合坐月子妇女食用，然而其热量不容忽视，食用时仍需斟酌，以免食用过多，造成日后减重困难。注意米酒要适量。

### (3) 杜仲腰子汤

根据实验证实，杜仲可有效清除活性氧化物，防止红细胞、线粒体及淋巴结受到氧化伤害。坐月子食用应注意腰子的分量，需列入每日肉类摄取分量内，只要适量，就有益无害。

### (4) 鲈鱼汤

许多产妇术后都会喝鲈鱼汤，是因为其富含游离的短链氨基酸对术后伤口复原有帮助，且鱼类的纤维比其他肉类短，也较易消化吸收，很适合月子期妇女食用，有助于伤口愈合。

### (5) 花生猪脚汤

花生是高热量坚果，每 100 克含蛋白质 26.2 克，脂肪 39 克，钙 67 毫克，磷 378 毫克，铁 1.9 毫克，还有少量的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等，脂肪占了近 40% 的重量。目前仍无法得知为何花生、猪脚可以促进通乳和泌乳，但就营养观点来说，需控制分量，以免坐完月子变胖了。



## 新妈妈营养对泌乳量的影响

正常情况下，乳汁分泌量在产后逐渐增多。一个营养良好的新妈妈，每日可泌乳 800~1000 毫升。热量摄入很低时，泌乳量可减少到正常的 40%~50%。有的营养良好的新妈妈为避免发胖，于哺乳期节制饮食，会使泌乳量迅速减少；而给营养差的新妈妈补充营养，尤其是补充热量和蛋白质，可使泌乳量增加。

新妈妈营养对泌乳量的影响比对乳质更敏感，新妈妈摄入营养素较低尚未影响到乳质时，可先影响到乳量。



### 产后新妈妈别急于节食

产后立即节食减肥，不仅有损身体健康，而且不利于哺育婴儿。产妇在临产前增加的体重主要是水分和脂肪，产后哺育婴儿，拥有这些水分和脂肪不但很必要，有时还不够用。因此，新妈妈产后不仅不可立即节食减肥，而且应该多吃一些富含营养的食物。只有这样，才能保证哺乳和自身对营养的需要。若想节食减肥，应过了哺乳期后再开始。



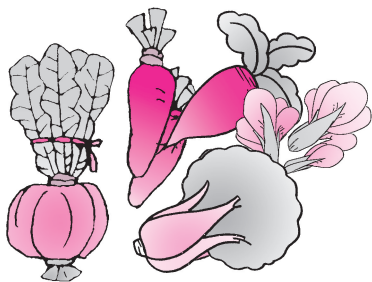
### 产后多吃鸡蛋和鸡肉

鸡和鸡蛋是最理想的滋补品，产后女性应多吃。因为，鸡和鸡蛋不仅味道鲜美，容易被消化吸收，而且营养价值也高，是产后新妈妈极好的补养品，也是民间传统的产后补品之一。鸡肉性平，富含蛋白质以及人体必需的多种氨基酸，有健脾胃，益五脏，补虚，祛风养血等功效；鸡蛋的营养比较全面，蛋黄中含有较多的铁质和卵磷脂，能补益气血，生肌长肉，对恢复体力有很大的补益作用。产后的几个月内如果能每天吃两个鸡蛋，不但新妈妈恢复快，而且可以保持身体健壮，减少产后一些并发症，保证宝宝的营养需要。



### 多吃蔬菜很重要

对于新妈妈来说，多吃蔬菜也非常重要。因为新鲜蔬菜不仅能提供丰富的维生素 C，而且还富含维生素 K。因为母乳喂养虽有百利，但却也有一弊，那就是母乳所含的维生素 K 远比牛奶中的含量少得多。而且母乳喂养，宝宝的肠道菌群产生维生素 K 也较少。致使母乳喂养儿可能患有维生素 K 缺乏症而导致新生儿颅内出血。维生素 K 主要来源于绿叶蔬菜，但有些农村却有不让新妈妈多吃蔬菜的习惯，这





是不科学的。而且这往往会造成 1 岁以内宝宝的严重颅内出血，或导致脑性瘫痪和智力低下，甚至因患此病而死亡。



### 产后应根据体质进补

坐月子一向被认为是产后改变体质的重要阶段。但是，随着生活水平提高，平时营养就已经足够，产后如果过度进补或补得不恰当，就会出现相反效果。

产后进补的观念源于我国古代。中医认为：“产后气血暴虚，理当大补。”明代的医学家张景岳提出：“凡产后气血俱去，诚多虚症。然有虚者，有不虚者，有全实者。凡此三者，但当随症、随人，辨其虚实，以常法治疗，不得执有诚心，概行大补，以致助邪。此辨不可不真也。”可见产后有虚证，也有实证。

中医妇科古籍曾叙及有关医案，指出当时的富贵人家因补太过，过量用人参、黄芪进补，导致产妇气血壅滞；过量用糖、酒、炭火补益，导致产妇内热横生。

#### (1) 产后实证不可妄补

产后实证包括下列症状，千万不可乱补：

头痛身热、咽痛咳嗽、脉洪数有力者，此属产后外感实证。

热渴烦躁，或便秘腹胀，酷喜冷饮，眼尿多，小便痛、尿色赤黄，脉见洪滑，此属产后内热之实证。

产妇身体并未达到虚弱程度，妄用大补之药，导致身体诸症不适，此乃为调摄之实证。

产后过食膏粱厚味食物，导致食积腹胀，即肠胃内伤之实证。

#### (2) 肠胃不佳的妇女，补品难吸收

此外，产前原本就有肠胃问题的女性，产后消化系统多半较为虚弱，不宜马上进食油腻难以消化补品。若不慎为饮食所伤，造成产妇肚腹胀满、腹

痛泄泻诸症，于是肠胃功能受损，形成虚不受补的状态，将有碍日后坐月子的相关调理。

诚如《胎产心法》一书所言：“产后不宜一切滞气坚韧难化之物，及生冷腻滑，皆不宜食，恐新产脾胃气虚，难于运化，易致内伤也。”

### （3）由中医师为产妇拟定进补计划

建议产妇依据自己的产后体质，制订产后进补计划，即使南北各地风土民情各有不同，只要调理原则不变，结合中西方营养学的优点，一同达到促进伤口愈合、补充适当的营养素及恢复子宫机能的作用，这就是最好的坐月子方式。



## 产后饮食禁忌

### （1）产后不宜多吃炖母鸡

产后吃炖母鸡不但不能增乳，反而会出现回奶现象。这是因为产妇分娩后由于血液中雌激素和孕激素的浓度大大降低，泌乳素才会发挥促进乳汁分泌的作用，促使乳汁分泌。但是产妇产后食用炖老母鸡，由于母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，因而血液中雌激素浓度增加，泌乳素的效能就因之减弱，进而导致乳汁不足，甚至完全回奶。相反，公鸡体内所含的雄激素具有对抗雌激素的作用。公鸡睾丸中含有少量的雄激素。因此，产妇产后若吃清炖的大公鸡，连同睾丸一起食用，会促进乳汁分泌。

### （2）产后不宜服用人参

人参中含有能使中枢神经系统产生兴奋作用的物质，食用后往往会使新妈妈出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状，影响产后的恢复；人参是一种大补元气的药物，服用过多可加速血液循环，但对于刚刚生产后的女性是不利的。分娩过程中，新妈妈的内外生殖器的血管多有损伤，如果服用人参，不仅妨碍受损血管的自行愈合，还会加重出血状况。

通常在产后2~3周产伤基本愈合，恶露也明显减少时才可服用人参。一



般来说，产后两个月如有气虚症状，可每天服食人参3~5克，连服1个月。

### (3) 产后不宜食用辛辣食品

辛辣食品会加重气血虚弱，并且不利于乳汁分泌，对新生儿也不利，应忌食，此类代表食物有辣椒等。

### (4) 产后不宜食用刺激性食品

刺激性食品会影响睡眠及肠胃功能，亦对婴儿不利。此类代表食物有浓茶、咖啡、酒精等。

### (5) 产后不宜食用寒凉生冷食物

产后进食生冷或寒凉食物，会不利气血的运行，导致脾胃消化吸收功能障碍，不利于恶露的排出和淤血的去除。所以，应忌食。此类代表食物有雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。

### (6) 产后不宜食用太酸食物

酸类食物会导致肌肉无力及下垂松弛。

## 第二节 产后健身，重塑完美身材



### \* 控制饮食，告别多余热量

减肥应从控制饮食开始，但该吃些什么可是大有学问。在饮食的内容上，医生提供以下观点：

#### (1) 三餐定时定量

减肥就是要节食，这是错误的观念。减肥虽然需要控制饮食，但是仍要保证身体的营养需求，并且消除饥饿感，所以三餐一定要吃，而且必须定时定量，以免饿过头而吃更多，且每餐的分量也必须足够。晚餐最好能在8点前吃完，因为晚餐摄取的热量容易蓄积在体内。

### (2) 绝不节食

节食会使身体的新陈代谢率降低，新陈代谢率降低容易使身体积蓄脂肪，不仅体力会变差，而且饿过头反而容易暴饮暴食。再者，节食减去的是肌肉，反弹后长回来的却是脂肪，这就是所谓的溜溜球效应，而在一消一长之间，外表上看起来反而比原来更胖。

### (3) 降低油脂摄取量

许多人谈到减重，总是认为要减少淀粉的摄取量，这也有失偏颇。每克糖类提供 3.976 千卡热量，但油脂却提供 8.976 千卡热量。另外，淀粉食物能提供饱腹感，不吃淀粉很容易出现饥饿感，但摄取过多油脂却不见得会有饱腹感。因此建议若想减少摄入的热量，则可从减少油脂摄取下手，除了饮食上秉持少油的原则之外，还可选择肉类脂肪较少的部位，或多吃脂肪含量较低的鸡肉、鱼肉等。

下面列出了降低食物油脂的方式：

烹调食物时尽量选择蒸、煮、卤、烤、凉拌、清炖等方式，外出就餐时也应选择这类食物，以免摄取过多油脂。另外，应少吃油炸、油煎等食物。

吃肉时将明显可见的白色油脂部分去除，吃鸡肉时要去皮。若是喝肉汤，则可先将肉汤冷冻，再把上面的油脂去除。

餐馆的菜若过于油腻，则可先用清汤或开水过水后再食用。

使用调味料时也要小心。各种色拉酱、奶油或其他调味料也都含有大量油脂，应避免食用或少量摄取。

### (4) 适当的营养素比例

要想满足身体的营养需求，就要采取均衡饮食。均衡的饮食成分建议比例是：碳水化合物 50%~60%，蛋白质 15%~25%，脂肪<30%。

碳水化合物以五谷根茎类为主，也包括水果、蔬菜，不过蔬菜中的营养成分主要是纤维素，碳水化合物非常少。

一般在外应酬者摄入的油脂比例多半会超过 30%，若能降低饮食中的油脂含量到 20%~30%，则较为理想，且油脂种类以植物油为佳，切记不可完全



不摄取油脂。不摄取油脂可能会使人体的脂溶性维生素不足，而且容易导致便秘。

在热量方面，一般来说，女性减肥建议每天摄取 1190~1476 千卡的热量，或是以原本的食量为基准减少摄取 476 千卡热量，一天的总热量不低于 1190 千卡，而且每周以减重 0.5~1 千克为原则，否则会对身体产生不良影响。

若妈妈喂母乳，每天则可再增加 476 千卡的热量。母亲每天摄取 1976~2286 千卡的热量，即可供应给宝宝充沛的乳汁。



### 产后体形变胖的预防

在得到了一个小宝宝以后，妈妈的全部身心都倾注在孩子身上，但当孩子稍大一点或满月以后，分娩后许多妇女最为关心的一件事就是形体的恢复。因为在现实生活中，人们不难发现，不少原来身材苗条的女性，却在分娩之后失去了在人们心中的美好形象，变成了一个体态臃肿、邋邋遢遢的胖子。这究竟是什么原因呢？

妊娠后随着体内各种内分泌激素的变化及随孕周增加和胎儿长大，孕妇比妊娠前胖了。从怀孕 3 个月左右体重开始逐渐增长，至妊娠足月时体重平均要增加 12.5 千克。有的孕妇认为孕期应该充分补充营养，孩子越大越好，所以在孕期食物摄入过多，体重过度增长，造成体内脂肪过度沉积，体态肥胖。另外产妇“坐月子”躺着不动，全靠旁人伺候，为了弥补自身的损耗和哺喂婴儿，吃高蛋白、高热量、高营养食物，能量摄入过多，活动量减小，热量消耗少，体内过多热量转化为脂肪积存在皮下，就使人发胖，失去曲线美，这成了当代女性最担心的问题。

其实为了避免产后发胖首先要注意产后“坐月子”不能躺着不动，应将卧床休息与适当活动、锻炼相结合，这关系到日后肌肉弹性的恢复和健美体形的恢复。

年龄稍大些的产妇腹壁较松弛，腹直肌力量较差，更要通过锻炼来恢复



体形。正常分娩的产妇产后当天因疲劳应充分睡眠和休息，24小时不下地，但可在床上翻身活动，或于产后6~12小时在床边稍微活动。产后次日开始可坐起并在床边、房内走动，活动量可根据自己的体力适当增加。为增强腹肌张力可以做抬腿、仰卧起坐等锻炼。锻炼盆底肌和筋膜可以做缩肛、深呼吸等运动。产后既不要平卧不动，又不要过度活动不注意休息。做剖宫产术的产妇可在产后第2天或第3天开始起床活动，待伤口拆线后不疼痛时也可以开始做产后健美操。营养是维持产妇健康恢复及婴儿发育的保证，产妇应有各种营养素的摄入，但应控制脂肪。坚持母乳喂养，有助于消耗热量和能量，不宜多吃甜食，以防止脂肪储存。只要注意以上几个方面，产后就能防止发胖，保持身体健美。



### 产后一周身材恢复计划

产后体力恢复后，可根据自己的身体情况，任挑一周来做做下面的七日恢复运动，将对恢复身材有益：

#### (1) 第1天

收缩阴道壁肌肉。练时取坐、立、卧姿均可，腹肌、骨盆和臀部保持不动，有意识地收紧阴道肌肉后要保持数秒钟，然后再慢慢放松，直至肌肉完全松弛后，再重复收缩、放松。每天进行数次。这对于恢复子宫、膀胱、阴道壁肌肉和韧带的弹性有益。

胸式呼吸运动。仰卧，屈膝，脚掌平放在床上，双手轻轻放在胸口上。慢慢地深吸气，吸气时放在胸口上的双手要自然分开，呼气时，要把肺里的气排空。每天数次，每次5~6分钟即可。可增加孕妇的肺功能，促进消化，醒脑怡神等。

这两组运动可在第1天交替进行。

#### (2) 第2天

继续做第1天的运动，再进行提肛肌运动：仰卧于床，双腿屈曲，双膝



分开，双足平放床上，双臂放于身体两侧。用力将双腿向内合拢，同时收缩肛门，然后再将双腿分开，并放松肛门。

### (3) 第3天

继续做前两天的运动，另加背肌锻炼法。左腿跪地，双臂撑地，头下垂，背屈呈弓形。右腿屈膝前收，膝近头部，同时收缩腹肌和阴道壁肌肉，然后右腿向上伸抬，同时头上抬，保持数秒。右腿放下，换左腿重复动作，交替做5~10次。可促进产妇的肌肉伸展，有益于缓解久卧腰酸背痛等不适症状。

### (4) 第4天

继续做前三天的运动，再加上抬高臀部运动和腰部运动。

抬高臀部运动：仰卧于床，髌与膝稍屈，双脚平放在床上，两臂放在身体的两侧深吸后，尽力抬高臀部，使背部离开床面，然后慢慢呼气并放下臀部，回归原位。

腰部运动：仰卧于床，屈膝，两脚平放在床上，两臂平放于体侧。然后收腹，利用腰部的力量，将腰部以下的肢体，向头部方向举抬，双臂不动，保持3~5秒钟，重复10~15次。可锻炼腰部肌肉，对腰部的子宫等脏器起按摩的作用，有益于产妇的身体恢复。

### (5) 第5天

继续做前四天的运动，再加上并腿挺伸运动：仰卧于床，双手置臀下，头、肩稍离床。双腿并拢，屈膝，小腿离地，稍停，然后双腿在不接触地面的情况下，用力向下挺伸，尽量伸直，重复12次为1组，每天做3~5组。稍强运动量的训练，可对产妇的全身进行锻炼。

### (6) 第6天

继续做前五天的运动，再加上躯干扭转运动：仰卧于床，双腿弯曲，双手抱膝，做左右翻滚动作。每10次为1组，每天做数组。可缓解产妇的腰酸背痛症状。

### (7) 第7天

继续做前六天的运动，再加上举腿下额运动：仰卧，两腿并拢抬起，双

脚指向屋顶，头部稍离地面。举腿的同时抬下额，收紧腹肌，下额抵住胸部。头部还原，然后再抬起，再抵住胸部，动作进行时宜屏住呼吸，重复 20 次为 1 组，每天做 1~2 组。可有助于阴部、腹部、颈部等肌肉的收缩，有利于缓解疲劳症状。

以上这 7 天的运动方法，可以补充产褥早期起床活动的不足，并能促进腹壁及盆底肌肉张力的恢复，缓解产后的一些不适，如食欲不佳、腰酸背痛、胸口发闷等症状。如果愿意，可以学习上面的这些运动方法，根据自己体力恢复的情况，自由选择几种适合的方法进行锻炼。



### 产后瘦身应把握好时机

在产后的 6 个月内，母体的激素会迅速恢复原有的状态，同时新陈代谢也会因此恢复正常，甚至还会加快，使得身体自然进入到瘦身的最佳状态，因此产后 6 个月可说是“减重的黄金时期”，所以各位新妈妈一定要好好把握这良机。那么，产后新妈妈如何把握好瘦身的时机呢？

#### (1) 产后 6 周可以根据自身情况酌情开始瘦身

坐完月子之后不要马上开始瘦身，因为仅仅经过一个月的休养并不能使身体完全恢复到产前的状况，所以体力还需要继续恢复。产后大约 6 周之后，才可以根据自身的情况来酌情考虑瘦身计划。在身体完全恢复而且不需要进行母乳喂养的前提下，这个阶段才开始可以通过适当控制食量和适当运动的方式减轻体重。不过，产后瘦身的最好方式其实是母乳喂养。母乳喂养会消耗一定热量，可以说是最健康而且还有利于母子的瘦身方式。

#### (2) 产后两个月后可以适当减重

当分娩满两个月而且身体得到恢复之后，即使是母乳喂养的新妈妈也可以开始循序渐进地减重了，这时，可以适当加大运动量，并减少一定的食量，改善饮食的结构，不过进行母乳喂养的新妈妈，要注意保证一定的营养摄取，只要不食用太高热量的食物即可。



### (3) 产后4个月可以加大瘦身力度

在产后满4个月后，无需母乳喂养的女性就可以像产前一样瘦身，但是对于仍然进行母乳喂养的新妈妈来说，在母乳喂养期间仍然只适合产后两个月以后的控制方式：适量减少食量和适度增加运动。建议不进行母乳喂养的新妈妈在白天的时间，可于腹部位置使用束缚力较强的束腹产品，借着强劲的紧缩力道，贴紧腹壁，消除囤积在下腹部的脂肪，同时帮助腹直肌及左右骨盆恢复原状。



### 适合新妈妈的锻炼方式

**腹部锻炼：**产妇仰卧床上，将手放在肩上，做深吸气，使腹部膨胀，然后轻轻呼气，同时用力收缩腹部肌肉，使腹部下陷。从产后第二天做到第四周末。此活动有利于收缩腹部肌肉，有利于恢复松弛的腹部。

**上肢锻炼：**产妇平卧床上，两腿稍稍分开，两臂平伸，与身体成直角，然后慢慢抬起两臂，保持肘部平直。当两手接触后，慢慢放下两臂。此活动从产后第二天做到第四周末。此活动有利于恢复双臂及胸部肌肉的力量。

**下肢腰背肌锻炼：**产妇平卧床上，两臂放于身体两侧，与身体稍微分开，然后轻轻抬起双膝、臀部及后背，使身体呈弓形。此法从产后第三天做到第四周末，有利于恢复大腿肌肉及腰背部肌肉的力量。

**盆底肌肉收缩运动：**平躺在床上，屈膝，并拢两膝，分开两脚，以肩部为支撑点，挺起身体，抬高臀部，同时收缩臀部及盆底肌肉，重复5次，每天做两次，产后第十四天开始做到第六周末。能够恢复盆底肌肉张力，预防子宫脱垂及增强性功能。



### 适量运动，轻松甩掉赘肉

为了照顾宝宝，新妈妈都忙得没有时间来锻炼身体，但是身材的恢复是十分重要的。其实，在坐月子期间就可以开始一些运动。

### (1) 日常生活增加活动量

不同的运动类型对于减重有不同的效果，其中有氧运动燃烧脂肪的效果最好，不过，即便只是在日常生活中增加活动量也都有消耗热量的效果。多走路、不乘电梯改爬楼梯、以走路买午餐取代订快餐、饭后散步等方式都有助于消耗热量。只要在日常生活中利用时间多活动，一天下来也能积累可观的活动量。

### (2) 腹式呼吸运动

简单的腹式呼吸运动不但可以让腹围变小，也可达到运动效果。做法是吸气时让胸腔扩张，吐气时收小腹，让腹部肌肉往内收缩，缩到肚子摸起来是硬的。无论是走路、坐公交车、聊天，都可做这个运动。这种运动还可以帮助肠胃蠕动，使排便较为顺畅。

### (3) 走路

走路是最简单的运动方式，若想要消耗较多的热量，走路时可大跨步快走，宽度约等于肩膀宽，速度为每分钟 100~120 步。

### (4) 有氧运动

运动时涉及的肌肉越多，或涉及到身体越重要的肌肉，例如腿部的肌肉或臀部肌肉，那么心肺就需要输送更多氧气，使得氧气消耗量越大，进而燃烧越多的脂肪。这类运动称为有氧运动，包括骑脚踏车、游泳、快走、慢跑、登山、舞蹈等。

### (5) 无氧运动

无氧运动属于瞬间爆发力较强的运动，包括举重、各种重量训练、短跑等，其目的在于训练肌肉。无氧运动可以增加身体的肌肉组织，有助于提高身体的新陈代谢率。减重前期应先进行有氧运动，而后再搭配无氧运动，可使减重效果更理想。

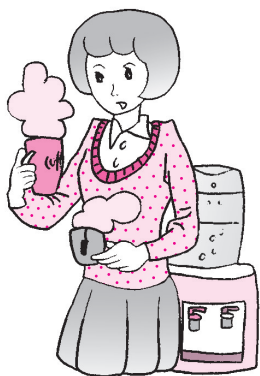
交替进行有氧运动与无氧运动时，建议两者时间比例为 2:1~3:1。以一个小时为例，也就是先做 40~45 分钟有氧运动，再搭配上 15~20 分钟的无氧运动（肌力训练）。



不过，无氧运动较有氧运动激烈，如果平日没有运动习惯，就应先进行有氧运动，而且从自己能负荷的运动做起，慢慢增加强度，而后再尝试无氧运动。无氧运动最好能在专业教练的教导下进行，以免受伤。



### 产后减肥要多喝水



口渴的时候务必要大量喝水、牛奶或果汁，多吃水果和蔬菜，因为饮料和蔬果中也含有大量的水分。

如果体内缺乏水分，将导致脱水、肌肉无力，并且损失宝贵的维生素和矿物质。酮体过多会导致食欲不振、失眠、口臭，这也是在减肥时需要大量喝水的原因。



### 产后瑜伽让你恢复苗条身材

产后瑜伽练习是促进骨盆血液循环的运动。经常练习，能够增强会阴肌肉的弹性，促进子宫收缩，预防子宫、膀胱、阴道下坠，并使子宫恢复至正常位置。不仅如此，产后瑜伽的诸多动作均有塑造身材、柔软肌肉的作用，对塑身健美很有帮助。不过，需要注意的是，因生产方式、个人体质的不同，每个人开始瑜伽的时间都不一样。一般来说，自然生产者在产后2个月左右，剖宫产者在产后3个月左右即可开始瑜伽练习。开始时运动量不宜过大，时间不要过长，待身体适应后再加量，如有腹痛、出血等症状时，应停止练习。

#### (1) 蜡烛式

动作描述：新妈妈仰卧，屈膝移到胸前，头部躺在地板上（可在地板上铺上一个垫子），十指交叉枕在头下。吸气时双腿向上伸直，背窝部位紧贴在地板上，肚脐部位向内收，靠近脊椎，贴地越紧，动作越容易完成，伸直双腿，双脚放平就感觉好像站在天花板上一样，不要屏息，保持这个姿势，以

感觉舒适为限度。结束姿势时，呼气，慢慢放下双腿到地面。如果新妈妈感觉这样做很难，可以先屈膝到胸前，再把脚放到地面上。练习到某个时候，腹部肌肉力量增强，就可以逐渐把腿直接放下来了。

益处：增强腹部和腿部肌肉的力量。

### (2) 仰卧扭腰式

动作描述：新妈妈仰卧，屈膝到胸前，两手两侧自然打开，与身体成直角，掌心朝下。吸气，呼气时两膝慢慢倒向右侧，膝盖尽量着地，同时左侧臀部尽量不离开地面，头向左转看左手，双肩平放在地面上，扭转腰部（注意不是胸部），保持这个动作呼吸 5~8 次。然后吸气，头和双膝慢慢回复到起始位置。呼气，双膝倒向左侧，头向右转看右手，保持呼吸 5~8 次。吸气，头和双膝回复到起始位置。练习时，双膝左右脚踝和双脚要靠紧。

益处：消除下背部的紧张感，使脊椎更灵活，使腰身部位得到锻炼。

### (3) 扭脊式

动作描述：新妈妈将腿向前伸直坐在地板或垫子上，弯曲左腿，左脚跟靠近会阴部位，然后弯曲右腿，把右脚放在左大腿上。新妈妈也可以坐成莲花座，如果新妈妈觉得这样做不舒服，也可以把右脚放在左脚前的地面上。左手放到右膝上，如果右脚在左大腿上，可以试试把右手放到后背看能否抓到右脚的大拇指。吸气，抬升胸骨。呼气，左手拉住右膝，身体向右扭转。如果新妈妈能抓到右脚，可以利用拉右脚带动身体扭转，右肩向后运动，左肩尽量向前，眼睛朝右肩方向望去。闭上眼睛，保持姿势，做 8 次呼吸，最后一次呼气时身体慢慢转向前，放松双腿并抖动。另一侧重复练习。

益处：此动作能够增加脊椎的灵活性，收细腰围，按摩内脏。

### (4) 臀部平衡式

动作描述：新妈妈坐在垫子上，双腿前伸，抓住脚踝，抬升胸骨。吸气时把双脚抬离地面，与身体成“V”形。也可以抓住脚掌或大脚趾，如果都够不到，双手在膝盖下相握也可以。

益处：能够增强腹部肌肉的力量。



### (5) 下犬式

动作描述：新妈妈从跪立开始，将双手放在地上，抬高臀部；吸气，伸直双腿，尽可能伸直双手臂，保持你的手掌压在地上，呼气时脚跟和肩膀下压，脚跟尽量踩到地板上，注意保持背部伸直，尾骨朝上，保持呼吸 8 次。

益处：这个动作能够消除疲劳，减慢心率，强化腿部，加强腿部伸展，缓解肩胛部僵硬感，缓解肩关节炎，缓解头痛、失眠、背痛、疲劳。这个体式温和地刺激新妈妈的神经系统，经常练习这个体式可以使新妈妈的整个身体“返老还童”。

### (6) 眼镜蛇式

动作描述：新妈妈采取俯卧的姿势，双脚并拢，脚背着地，收下额，额头触地，弯曲手肘，双手平放胸侧，调匀呼吸。吸气，下颚慢慢抬高，头部向上后仰，上身同时慢慢离开地面（感觉是把脊柱一节一节向后弯曲，用腹肌力量而不是用臂力），肚脐与腹部着地，眼望前方，保持正常呼吸。呼气时，背部继续往后弯曲，头部尽量后仰，腹部仍然贴地，眼望上方，眼球可同时左右转动。放松，上身从骨盆、腰椎、胸椎，颈椎、下额到额头的顺序慢慢还原到卧姿。

益处：这个动作能够促进甲状腺与肾上腺机能正常，增加肺活量，消除疲劳，舒缓身心。更可强化颈、肩。背部肌肉，具有收腹，健胸以及美化背部的功效。

## 第三节 居家保健，健健康康坐月子



### 新妈妈自身的睡眠问题

(1) 入睡困难。很多新妈妈一睡觉就开始紧张，生怕又会失眠，还有的新妈妈则在睡前想法很多，无法控制自己的思维。



(2) 新妈妈即使在晚上安然入睡后，也会醒得太早，之后难以入睡。只有一小部分的新妈妈能够从晚上 9 点一直睡到天亮，但大多数新妈妈在凌晨 3 点钟醒来后就再也睡不着了，有些可能是因为睡得太早，也有可能因为某种担忧或焦虑，因此醒来后无法继续睡着。

(3) 新妈妈喜欢在夜间享受自由空间。在晚上 23:00 点之后，新妈妈做一些自己喜欢但是由于白天照看宝宝而无法做的事情，如为宝宝洗衣服、上网、看书等。

因此，日常生活中，新妈妈应放松心情，晚上按时入睡，养成良好的生物钟规律。家务活不宜过度操劳，劳逸结合会有助于睡眠质量的提高。



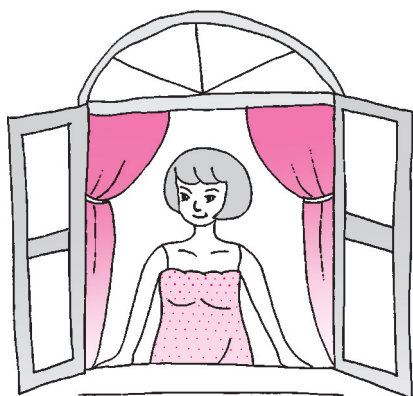
### 注意外阴清洁

女性外阴的位置离肛门很近，易于被污染，加上产后恶露流出，又有轻重不等的伤口，如不注意清洁，加强护理，极易发生产后感染。产后每天应清洗外阴两次，方法是先用棉花球蘸肥皂水将外阴上的污垢擦掉，然后用温开水或 1:10000 高锰酸钾溶液或 0.5%~1% 来苏水溶液冲洗，冲洗时注意切勿使冲洗的水流入阴道，还要注意先冲洗外阴部，后擦拭肛门，擦拭肛门后就不要再洗外阴部。洗后应换消毒的会阴垫。每次大小便后，也要冲洗一次。如果外阴部有裂伤或侧切的伤口时，除要每日清洗两次外，当伤口出现红肿疼痛时，还要用药膏敷于患处。如果缝合处感染化脓，应及早请医生诊治，拆除缝线，引流脓液，用红外线局部照射，使伤口尽快愈合。在躺卧时，应卧向没有伤口的一侧，以防恶露流出污染伤口。



### 居室忌关门闭窗

家有新妈妈，总是将门窗关得紧紧的，床上还挂幔帐。新妈妈也身穿长袖衣服，紧扎裤脚，蒙头盖脸……其实，这是完全没有必要的，甚至还是有害的。尤其是在夏季，天气炎热，应该大开门窗，使室内通风透光，保持室内空气新鲜；即使是在冬季，也要在日光充足，天气暖和的时候，打开窗户通通空气。因为新鲜空气能使新妈妈心情舒畅，有利于身体恢复。新妈妈夏



天穿着应单薄，吃温热的饭菜。多喝些消暑清热的饮料，如菊花茶、绿豆汤等，这样不但有利于预防新妈妈中暑，还能够使宝宝少生痱子、疖子。

但是要注意，在开窗时不能让风直接吹着人，以免着凉感冒。如能用排风扇或换气扇更好，这样能够通风柔和，防止邪风吹入。



### 居室保持适当安静

新妈妈坐月子的居室空间有限，休养需要安静的环境，如果很多朋友入室探望，一是会影响新妈妈和宝宝的休息；二是外来的人多会带进来很多病菌，容易导致新妈妈和宝宝感染疾病，所以，亲朋好友最佳的探视时间应该在满月以后。

在亲朋好友前来探视时，可由丈夫出面招待，让亲朋好友在客厅（或者另一间房里）尽情表达自己的祝贺之情。如果客人要看新妈妈和宝宝，新妈妈可以依旧着睡衣在床上躺着。当客人看到新妈妈穿着睡衣的时候，一般都考虑到新妈妈的身体还没有完全恢复，就不会逗留很长时间了。新妈妈也要注意，不要让宝宝在客人中传来传去，因为宝宝和新妈妈一样，还很脆弱，很容易受到细菌感染。新妈妈也不必下床送客。

当然，如果新妈妈和宝宝都睡着了，客人应轻轻推开母婴卧室的房门，看一眼即带上房门，尽量不要惊扰母婴的休息。



### 产后的穿戴有何讲究

#### （1）衣物的选择

面料：衣服面料不要用化纤的，而是尽可能地选择纯棉面料。化纤衣物容易引发过敏或感染，而纯棉面料吸汗、透气性和保暖性能均好于化纤面料，有利于妈妈身体健康。

颜色：可以选择浅色的，一是因为浅色不易脱色，可以避免妈妈因为出汗造成的衣服颜色脱落，形成色斑块；二是因为这时候的宝宝视觉发育还不完善，不能给他过度的视觉刺激。

款式：妈妈的衣着首先要有好的保暖功能，比较容易受寒的是肚子和脚，因此，裤子选择高腰的，最好高过肚脐；穿纯棉厚质的袜子和厚底的鞋子，避免寒凉从脚底侵入身体。其次，衣裤穿着尽量宽松舒适，过紧的衣服不但让人感觉不舒服，还会影响全身血液循环，不利于保暖和健康。

## （2）衣物的换洗

更换：夏天外衣最好每天换洗，天冷时可 2~3 天换一次。

内衣裤则要每天更换，妈妈的内衣容易汗湿，滋生细菌，如果妈妈的乳头有皲裂情况，细菌很容易通过伤口进入乳腺，造成乳腺感染，或者在给宝

宝哺乳时，进到宝宝的身体，影响宝宝的健康。内裤更需要天天更换，月子里妈妈排出恶露；如果不能及时更换内裤，沾染在内裤上的恶露就会滋生细菌，感染阴部。



## 产后及时下床活动

及早下床活动可以使新妈妈的体力和精神得到较快恢复，并且随着活动量的加大，新妈妈可增加食欲，减少大小便的困难，促进腹壁、骨盆底部的肌肉恢复，预防产后容易发生的尿失禁、子宫脱垂等疾病，对剖宫产的新妈妈更为重要。

及早下地活动可以促进血液循环与组织代谢，防止血栓形成，这对有心脏病及剖宫产的新妈妈尤为重要。早期适量活动，还可使消化功能增强，利于恶露排出，且可避免褥疮、皮肤汗斑、便秘等产后疾病的发生，并能防止子宫后倾。



### 坐月子期间如何洗头洗澡

传统认为月子期间洗头、洗澡、刷牙容易受“风”着凉，留下畏寒惧怕冷等毛病，其实这是不科学的。

#### (1) 产后洗头洗澡的必要性

生产过程中和产后，身体都会分泌大量的汗液，长期不洗澡、不洗头，留在身体表面的、头发中的汗液，会滋生细菌，而新妈妈和宝宝此时的体质较弱，很容易感染致病。

另外，长期不洗澡、不洗头，毛孔得不到清理，汗腺管得不到畅通，会影响身体的新陈代谢，身体中的毒素排不出去，积存在体内也会使新妈妈感觉不适。

产后及时洗澡、洗头，皮肤会得到冲刷按摩，使血液循环加快，有助于调节植物神经，解除疲劳感觉。

此外，现在居室内的保暖条件较从前有很大的改善，洗澡、洗头过程中不像以往那样容易着凉，洗头、洗澡都是可以照常进行的。

#### (2) 产后洗头洗澡需要注意的事项

时间选择：产后3天，感觉不疲倦的情况下，就可以洗头、洗澡了，但要注意洗澡应坚持淋浴，不能洗盆浴，以免洗澡用过的脏水进入生殖道而引起感染。

水温选择：应保持 $37^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间，清洗过程中要注意保暖，以免风寒入侵。

洗后保暖：洗澡、洗头后要迅速擦干净，包上干燥的毛巾被，防止热量散发，然后再穿上衣服、袜子保暖；洗头后可尽快用干毛巾把头发擦干。



### 产后怎样使用束腹和束裤

怀孕期间由于子宫扩大，使腹壁也同时被撑开，分娩之后，子宫会自行

收缩至原状，而腹壁却无法迅速复原，令人讨厌的脂肪组织便趁机进驻腹中，这时如果在运动的同时，利用束腹的紧缩功能，不但可以刺激子宫，有利于子宫恢复原状，还可促进腹部肌肉复原，并赶走蓄积的脂肪。

使用束腹 2~3 周后，产妇会渐渐适应这种紧缚的感觉，此时，不妨改穿产后塑身用的束裤，来重塑腰部曲线。

产后塑身用束裤与一般束裤不同，前者属于“高腰式”设计，可刺激腹部脂肪，进而消除腹部赘肉，而且有利于塑造出腰部理想的曲线。

如何使用束腹呢？以产妇最常用的束腹带举例，其使用方法：仰卧、平躺，把双膝竖起，脚底平放床上，膝盖以上的大腿部分尽量与腹部成直角；臀部抬高，并于臀部下垫 2 个垫子；两手放在下腹部，手心向前，将内脏往心脏的方向按摩、抱高；分 2 段式绑，从耻骨绑至肚脐，共绑 12 圈，前 7 圈重叠缠绕，每绕 1 圈半要斜折一次（斜折即将腹带的正面转成反面，再继续绑下去，斜折的部位为臀部两侧），后 5 圈每圈往上挪高 2 厘米，螺旋状往上绑，最后盖过肚脐后用安全别针固定并将带头塞入即可；每次须绑足 12 圈，若腹围较大者须用 3 条腹带，腹带无法贴住肚皮者，须先垫上毛巾后再绑腹带。拆下时须一边拆一边卷回实心圆筒状备用。

束裤的使用方法为：将束裤腰围部分向外侧反转，或整个束裤反转过来，两腿轮流穿至腿根；双手将束裤向上推至腰部，绝对不要抓着束裤上端两侧硬往上拉，也不要勉强单独硬拉某一部位，或者以指甲钩束裤；双手抓住束裤上端前后，向上微拉，调整至腰部水平位置；一手按着裤角，另一手深入裤内，将大腿的赘肉往上提，使臀部全部放入裤内，并以双手弄平腹部赘肉。最后再确认裤角、大腿、腰部是否舒适固定。



### 产后不宜长时间读书看报

有的新妈妈，尤其是职业女性，由于平时工作和家务十分繁忙，很少有空闲的时间，于是就在产前准备了大量的书籍，想在产褥期的时候，利用这



难得的时间来看书。

妇幼专家并不反对新妈妈坐月子期间读书看报，但也给出了重要提示，新妈妈坐月子期间应以休息、适当活动和增加营养为主。新妈妈此时的身体功能有别于常人，看书需要长时间盯着书本，会加速眼睛疲劳，时间久了，会出现看书时眼睛痛的症状。

## 第四节 心理保健，产后调理好心情



### 测测你的产后忧郁指数

请针对下列问题勾选您在过去 7 天内的感受：

问 题 \ 选 项	1	2	3	4
1. 我能看到事物有趣的一面，并能笑得开心	和以前一样	没有以前那么多	肯定比以前少	完全不能
2. 我欣然期待未来的一切	和以前一样	没有以前那么多	肯定比以前少	完全不能
3. 当事情出错时，我会不必要地责备自己	大部分时候这样	有时候这样	不经常这样	没有这样
4. 我无缘无故感到焦虑和担心	一点也没有	极少有	有时候这样	经常这样
5. 我无缘无故感到害怕和惊慌	很多时间这样	有时候这样	不经常这样	一点也没有

问 题 \ 选 项	1	2	3	4
6. 很多事情冲着我来，使我透不过气	大多数时候我都不能应付	有时候我不能像平时那样应付得好	大部分时候我都能像平时那样应付得好	我一直都能应付得好
7. 我很不开心，以致失眠	大部分时候这样	有时候这样	不经常这样	一点也没有
8. 我感到难过和悲伤	大部分时候这样	有时候这样	不经常这样	一点也没有
9. 我不开心就哭	大部分时候这样	有时候这样	只是偶尔这样	没有这样
10. 我想过要伤害自己	很多时候这样	有时候这样	很少这样	没有这样

计分方式：

第1、2、4题若选择（1）选项，得分为0分；选择（2）选项，得分为1分；选择（3）选项，得分为2分；选择（4）选项，得分为3分。

其余题目（第3、5、6、7、8、9、10题）若选择（1）选项，得分为3分；选择（2）选项，得分为2分；选择（3）选项，得分为1分；选择（4）选项，得分为0分。

总分若超过12分，则表明可能有产后忧郁的倾向。



### 新妈妈产后心理容易发生变化

产妇经过十月怀胎，一朝分娩后，整个身心发生较大变化。

产妇体重减轻，腹部恢复平坦，但不会有轻松的感觉，反而会感到特别劳累，因为宝宝夜晚经常哭闹严重影响新妈妈休息。如果新妈妈亲自哺乳，还会感到整天被孩子纠缠，特别烦躁。如果是人工喂养，更会被孩子一天多次的吃、喝折磨得疲惫不堪。

由于长期抱孩子，产妇会感到背痛或其他部位的疼痛，常会出现产后心



理适应不良、睡眠不足、照料婴儿过于疲劳等情况。

新妈妈会感觉没有人关心自己，孤独、失望、委屈，经常无缘无故地流眼泪。

许多女性产后会认为自己体态臃肿而失去魅力。如果新妈妈正处在哺乳期，乳头胀痛，奶水向外渗，很难感到性生活的快乐，缺乏对性的欲望。有时会感到受挫、迷茫和无助，情绪低落，郁闷不乐。这是因为产后体内的雌激素和孕激素水平下降，与情绪调节有关的儿茶酚胺分泌减少，体内的内分泌调节处在不平衡状态，使产妇心绪和感情非常敏感，情绪容易波动。



### 产后抑郁症的症状

产后抑郁症可表现为以下几个方面：

几乎对所有事物都失去兴趣；睡眠不佳或严重失眠；精神焦虑不安或呆滞；感到疲劳和虚弱；食欲改变明显，或大减，导致体重减轻，或大增，导致体重增加；不恰当的自责或有自卑感，缺乏自信心；思想不集中，综合能力差；反复出现自杀企图。

多数专家认为，上述 8 方面症状中具备 5 方面，且持续两周以上，或具备其中 1 方面症状，但每天出现，便可考虑存在产后抑郁症。

产后抑郁症常于产后 6 周内发病，约 10% 可发生于产后 2~3 个月内。一般本病不需药物治疗，多于产后 6 个月左右，症状开始逐渐改善、缓解，少数患者的症状持续时间较长，可长达 1 年或 1 年以上。绝大多数患者能完全治愈。

产妇要善于调节自己的心理状态，减少不良因素的刺激，保证足够的休息和睡眠，摄取充足的营养。家属应多给予产妇以关怀，多帮助照料新生宝宝。



### 产后抑郁症的危害

产妇患了产后抑郁症，会有力不从心之感，有的产妇则根本无法照顾宝宝，从而影响宝宝的生长发育。由于母亲终日情绪低落，也会对宝宝的心理发育产生不良影响。



产后抑郁症可造成母婴连接障碍。母婴连接是指母亲和婴儿间的情感纽带，它通过母婴间躯体接触、婴儿的行为和母亲的情绪来传递。母婴情感沟通障碍往往会对孩子的未来造成不良影响。

患产后抑郁症的母亲常常不愿抱婴儿，或不愿给婴儿喂食，不愿观察婴儿温暖、饥饿与否。由于缺少母亲温柔的抚摸，婴儿会变得难以管理。因为与婴儿相处不融洽，母亲往往厌恶或害怕接触孩子，甚至出现一些妄想。母亲产后抑郁症的严重程度与婴儿精神、行为的不良发育呈正比。在产后第一年患抑郁症的母亲，其孩子的运动能力和认知能力均显著低于健康女性所养育的孩子。



## 产后抑郁症的药物治疗

### (1) 主要的抗忧郁药物

选择性血清张力素重吸收抑制剂是治疗孕期或产后忧郁症的主要药物，这类药物包括克忧果、百忧解、乐复得等。这一类在孕妇用药中虽被列为 C 级药物，目前并没有出现怀孕初期使用过程中导致新生儿异常的报告，不过其他精神药物如锂盐、丙基戊酸就有导致畸胎的危险。

至于哺乳的安全性，抗忧郁药物虽然会分泌到乳汁中，但是婴儿从乳汁中得到的药物浓度比在子宫内得到的低很多，婴儿有可能出现睡眠障碍，或因肠胃不适而哭闹。在这种情形下，母亲可以考虑改喂配方奶粉。

### (2) 任意停药易有不良影响

由于担心药物会通过子宫或母乳影响宝宝，孕产妇或其家属都对服用精神药物有顾虑，甚至原本正在服用精神药物的妇女，一旦怀孕后也会要求停止服药。不过，是否停药要向精神科医生咨询，千万不要自行停药，否则可能使旧疾复发。

研究显示，停药的孕妇中有 75% 会因为症状恶化而必须再度用药。另外一项研究指出，患有忧郁症的女性即使在怀孕前已治疗到没有任何症状，但怀孕时若停止用药，大约有 2/3 的女性会再复发。反过来，如果能持续用药，



复发的概率就可降到 1/3。

另一方面，当疾病没有被适当治疗以及控制时，对宝宝也会有不良影响。加拿大的一项研究显示，妈妈若是患有严重的焦虑症与忧郁症，新生儿则比较容易出现适应不良的症状，如容易哭闹、呼吸困难、低血糖症、虚弱，以及不容易喂食等。

提出上述研究结果的目的是要强调药物治疗孕期与产后忧郁症的必要性，告诉孕产妇不要因为怀孕或喂母乳就自行停药，或是在疾病复发时排斥用药，但并不意味着忧郁症患者完全不能停药。

因此，如果家人或孕产妇自己发现存在忧郁症的症状，就应寻求专业治疗，让医生判断是否需要服药。如果怀疑自己有忧郁症，不愿求助精神科医生，这时可以先咨询较常接触的妇产科医生，让妇产科医生决定是否需要转诊到精神科。



### 克服产后抑郁症的建议

伤心、焦虑、情绪不稳定、易怒。这是一种常见的产后疾病，即产后抑郁症。

产后抑郁症一般在生完小孩后的几周内发生，一般持续一周或更短的时间。产后抑郁症可能与产后激素水平的变化有关。此外，过度紧张、身体疲惫、睡眠不足、身体不适以及对自己的现状不满、缺少他人关怀和支持、对作为母亲这个新角色既新鲜又恐惧等心理问题也是导致产后抑郁的重要原因。

对于大部分患者来说，产后抑郁症经过一段时间将会自然消失，一切恢复正常。

以下这些建议可以帮助产妇平稳度过产后抑郁时期：

帮助：接受别人的帮助或主动寻求他人帮助。

休息：在婴儿睡觉的时候尽量休息或小睡一会儿。

放松：和丈夫一起出去吃晚餐或看电影，使身心尽量得到放松。和好朋友

友一起吃饭、聊天等。

倾诉：把自己的感觉和感受向丈夫、家人以及朋友倾诉。

交流：与其他新妈妈聊天，交流各自感受。

锻炼：根据宝宝的作息，安排好自己每日锻炼身体的时间。

兴趣：学会在宝宝睡觉的时候让自己放松——读书、洗澡、看影碟或找感兴趣的事情做。

饮食：坚持健康的、有规律的饮食。



## 第五节 疾病预防，产后无病一身轻



### 如何预防产后风

产后风表现为头晕、头痛，膝盖、腰部、脚腕、手腕等处发麻、发痛，冒冷汗，身体发冷，哆嗦等症状。如果不幸患上产后风，会阻碍子宫的血液循环，出现淤血，生殖器官及泌尿系统的恢复受阻，下肢的血液循环也受到影响。

产后风的病因主要是因为分娩后身体虚弱，抵抗力低下，身体易受风寒。如果关节活动过度也有可能造成产后风。因此，预防产后风就要注意以下一些事项。

#### (1) 避免寒气

新妈妈在产褥期要避免受寒，不能吹冷风，也不要碰冷水。不喝凉水、吃冷饮。

#### (2) 不过度活动关节

不要急于做家务，用手洗衣服最易伤及手部关节，更不要长时间站着或



蹲着。抱宝宝时多换换手，不少新妈妈由于长时间用同一姿势抱宝宝，导致手部关节发炎。

### (3) 看中医

治疗产后风一般用中药比较理想，所以当出现骨节发冷、关节刺痛等产后痛症状时，去中医院接受治疗，效果可能会更好。



## 产后中暑的防治

在盛夏通风不良时，产妇容易发生中暑。过去我国传统是“坐月子”要“捂”，不能“受风”，因而产后要穿长衣裤，头要包起来，还要盖厚被子。居室的门紧闭，还拉上帘。因而在炎热暑湿季节，当气温达  $31^{\circ}\text{C}$  以上时，机体不能很好散热，便有发生中暑的可能。

中暑之前，产妇感觉口渴、尿频、多汗、恶心、头晕、软弱无力、胸闷、心慌等，这就是中暑先兆。这时如开窗通风，降低室内温度，给予淡盐水，症状可以消失。如果不能及时处理，则患者体温上升、面色发红、胸闷、皮肤干热、出汗停止、全身布满痱子。如仍不能很好处理，则体温继续上升，重者出现昏迷、抽搐、呕吐、腹泻、血压下降，不及时抢救则危及生命。

夏季分娩的产妇应注意预防中暑，居室要通风，但卧室不要有过堂风直吹产妇和新生儿。要多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜。衣物不要穿得太多，以不冷为宜，不要捂出汗来。还要注意勤擦洗，搞好清洁卫生。如果发生中暑，要及时降温，饮用淡盐水、绿豆汤、西瓜汁等，并请医生治疗。中暑往往发病急，有条件的可就地抢救，如用冰块、电扇降室温，用酒精加冰水给患者擦浴，使体温降至  $38^{\circ}\text{C}$  以下，同时及时去医院救治。



## 产后便秘的预防

产褥期由于产妇卧床休息，活动减少，且腹壁松弛，肠管的蠕动减缓，大便在肠道内停留时间过久，水分被吸收而过于干燥、硬结，往往会引起便

秘，导致肛裂或痔疮。还有一些产妇受旧习惯影响，月子里禁食新鲜蔬菜及水果，或因饮食质量高，过食精细，也易引起排便困难，诱发肛裂而出现肛门疼痛甚至出血，给产妇带来很多痛苦。

因此，产妇注意肛门保健和防止便秘也是非常重要的。

#### (1) 要勤饮水，早下地活动

由于产后失血，肠道津液水分不足，容易造成便秘。而勤饮水，早下地活动，可增加肠道水分，增强肠道蠕动，预防便秘。

#### (2) 产妇要多食新鲜蔬菜

产妇要多食新鲜蔬菜，如芹菜、白菜等。多食水果，少食辛辣食品。也可多吃鱼汤、猪蹄汤，以润滑肠道和补充足够的水分。必要时可选用一些药膳来改善饮食结构。

#### (3) 中药治疗

中医认为，分娩因失血多，津液亏耗，不足以滋润肠道，或阴虚火旺，津液分泌少都可导致便秘。患者表现饮食正常，腹不胀，但面色发黄。治疗应养血润燥，可用四物汤加肉苁蓉 30 克，火麻仁 12 克，枸杞子 12 克，水煎服。若兼有内热、口干、胸腹发胀、舌红、脉细数表现，则在上方中加枳壳、杏仁、厚朴、大黄各 6 克。如同时有气虚，用人参汤加杏仁、郁李仁各 9 克，水煎服。

#### (4) 勤换内裤，勤洗浴

产后每天要洗澡，这样可以促进全身循环，并勤换内裤，保持阴部卫生。

#### (5) 养成定时排便的习惯

一般产后 3 天内一定要排大便一次。可用开塞露润滑，或用温的肥皂水灌肠。



## 产后乳腺炎的防治

乳腺炎是指乳腺的急性化脓性感染，如果疖没有及时处理，而乳头又正



好破损，病菌就会入侵，造成感染，形成乳腺炎。初起，乳房肿胀、疼痛，肿块压痛，表面红肿、发热；继续发展，症状加重，乳房出现搏动性疼痛。任其发展，炎症能够在数天内软化，形成乳房脓肿。患有乳腺炎后，若治疗不当危害性非常大，脓肿有可能穿破胸大肌筋膜前疏松结缔组织，形成乳房后脓肿；或乳汁自创口处溢出而形成乳漏；严重的甚至可能发生脓毒败血症。

预防乳腺炎，要做到以下几点。

(1) 及时清除乳头表面上的乳疳，以免乳汁排出不畅而造成乳汁淤滞。

(2) 每次喂奶时让宝宝吸空，如果未吸空，可用手挤出来或者用吸奶器吸出来。

(3) 不要让宝宝含着乳头睡觉，这样宝宝容易咬乳头而诱发感染。

一旦发现乳房硬块要及时处理。乳房有硬块时可用热毛巾或热水袋进行热敷消肿，每次敷后用手轻轻按摩硬块，再轻轻地向乳头方向挤出乳汁，也可以让宝宝帮着吸吮，以加快通畅而使硬块消失。

一旦患上乳腺炎，初起时，可以勤给宝宝喂奶，或用吸乳器，促进乳汁排空。也可以采取局部理疗的办法，用周林频谱仪理疗。热敷对早期的炎症比较有效。方法是热毛巾热敷，每次 20~30 分钟，每天 3~4 次。如果以上这些办法都不奏效，应及时去医院，使用青霉素或其他抗生素，肌肉注射或静脉点滴均可。

民间的许多外用药方对治疗乳腺炎很有效果。比如将仙人掌捣碎后，敷在乳房炎肿处，外面敷上干净的纱布，每天换 1~2 次，一般情况下 2~3 天即可见效。



### 产后尿潴留

产后发生尿潴留的原因主要有以下几点：

#### (1) 心理问题

产妇在排尿时可能遇到困难或在增加腹压的时候会产生疼痛感，那些对

疼痛较为敏感的产妇就会产生畏惧心理而无法排尿，导致尿潴留。

### (2) 习惯问题

有的产妇是因为分娩后不适应在床上解手的方式而难以排出尿液而引发尿潴留。

### (3) 生理因素

分娩时引起器官充血和水肿而使尿道变窄，排尿受阻从而加重尿潴留。还有一种可能是因为产后腹壁松弛引起膀胱扩张，肌张力降低而导致尿潴留。

产妇在产后要忍痛主动解尿，通过神经的调节和意志的控制来缓解尿道括约肌痉挛，从而解出小便。

另外，不习惯躺着小便的产妇可以起床或坐在床上小便。



## 产后预防子宫脱垂

所谓子宫脱垂，是指由于支撑子宫的骨盆肌肉和筋膜以及子宫的韧带等组织发生了损伤或过度松弛，导致子宫沿阴道下降，部分甚至全部脱出于阴道口以外。而正常的子宫位置则是前倾前屈的，子宫颈在坐骨棘水平以上。

由于分娩时用力不当，导致子宫支撑组织松弛或撕裂，产后若过早活动，如跳动、提拉重物、长时间站立等，都会导致子宫脱垂。

### (1) 子宫脱垂的症状

轻度子宫脱垂：此类病人大多数没有什么感觉，有的在长时间站立或重体力劳动后感到腰酸下坠。

中度子宫脱垂：宫颈和部分宫体脱出于阴道口外，特别在用力屏气后明显。

重度子宫脱垂：即整个宫颈和宫体全部暴露于阴道口之外。

### (2) 防治子宫脱垂的措施

产后不可过早下床活动，避免重体力劳动，不可做上举动作。保持大便通畅，但绝对禁止用力大便。注意保暖防寒，防止感冒咳嗽。加强盆底肌和



提肛肌的收缩运动，使盆底肌、提肛肌逐渐恢复其紧张度，可做产褥体操。

若已经发生子宫脱垂，应绝对卧床休息，可适当食用补气升阳益血的药膳，如人参粥、人参山药乌鸡汤、人参肘子汤、羊肉汤等。



### 恶露不尽的预防和应对

注意饮食：多进食营养丰富的食物，同时口味要清淡，避免辛辣寒凉，促进子宫恢复。另外，具有活血化瘀作用的红糖、生化汤等不能用太久（最好不要超过7天），否则会增加出血量。

#### （1）清洁到位

每天清洗两次阴部，在恶露未尽前，不盆浴，不过性生活，避免细菌进入开放的子宫造成宫腔的感染。

#### （2）及时作检查

恶露不尽时要及时去医院作相关的检查，确定病因，积极配合医生的治疗。如果是子宫收缩不良，除了要配合医生治疗外，还可以采用食疗方法辅助调养。

有助于排尽恶露的食疗偏方：将阿胶30克加适量水和100克米酒熬成胶状，打入两个鸡蛋搅拌均匀，隔水蒸熟后食用。

藕也有止血功效，将藕打成汁，加适量白糖饮用即可。



### 腰背痛的原因及应对

#### （1）形成原因

分娩使产妇骨盆韧带、腹部的肌肉都处于不稳定的松弛状态，当腰背部在运动时失去了支撑很快感到酸痛，加之恶露排出不畅或照料宝宝时经常要弯腰，所以很容易造成因腰背肌肉劳损而引起疼痛。

#### （2）防护对策

①月子里要注意保暖，腰背受凉也会引起疼痛。



- ②抱宝宝时尽量不要总站着。
- ③站时最好一条腿膝盖略弯曲，并且两侧常交替，不要长时间地站立。
- ④月子里照顾宝宝时尽量避免弯腰。

## 第六节 重温甜蜜，产后更要性福



### 产后性生活不顺利的生理因素

#### (1) 阴道损伤，弹性及润滑不足

在经历生产的过程之后，阴道多少会有损伤，会变得缺乏弹性，皱褶也消失。产后三周，阴道的皱褶会重新出现，但是要恢复弹性及产前大小，需要好几个月的时间，就算恢复了弹性，阴道的腺体分泌也可能长期减少，会出现性生活润滑不足的问题。

#### (2) 骨盆组织及阴道松弛

骨盆腔肌肉筋膜会因生产受到破坏而下垂，阴道变得比较松弛，不但在性行为时容易没感觉，同时因为下垂的骨盆腔组织无法有效收缩，也会减少性爱的快感。一般来说，整个骨盆组织及支撑恢复所需的时间可能长达半年，甚至更久。

#### (3) 会阴有伤口

生产时会阴常有裂伤，虽然经过修补，会阴伤口也已经愈合，但行房时还可能有疼痛感，或是害怕会阴伤口裂开而无法尽兴。

#### (4) 喂母乳造成激素改变

产后很多妈妈都选择喂母乳，在持续喂母乳的状况下，泌乳素上升，女性激素下降，阴道因此会比较干涩，行房时疼痛感就会随之而来。此外，哺乳女性的雄性激素水平会比较低，雄性激素与性欲有很大的关系，如果过低，



就会提不起兴致。

### (5) 尿失禁

怀孕后期因胎儿压迫膀胱，生产后阴道及膀胱壁下垂，可能造成暂时的尿失禁现象，在性生活时会产生不少困扰。



## 产后性生活不顺利的心理因素

### (1) 怕吵醒孩子或怕没注意到孩子的反应

好不容易顺利产下宝宝，每位父母都把孩子当成是心头肉，孩子的一举一动都会让爸妈烦恼半天，睡着时总怕宝宝窒息，这种状况下当然没办法享受性爱了。

### (2) 带小孩心理及生理上的疲惫感

带小孩是全年无法休息的工作，全身心投入的结果会让人缺乏性趣。

### (3) 害怕再怀孕

生产虽不能说是浩劫，但是对女性来说，绝对是非常辛苦的体验，刚生完小孩的妈妈可能余悸犹存，潜意识里会对性生活产生排斥感。

### (4) 体形改变，失去信心

怀孕常会让许多人从小虾米变大鲸鱼，虽然产后体重会下降，但是直到产褥期结束，大部分妈妈会比怀孕前多出 10%~20% 的体重，变胖的体形会使女人失去自信，不愿以裸体面对另一半。

### (5) 双方的吸引力下降

夫妻相处久了，对于对方的吸引力势必会下降，加上有了小孩，生活重心转移，性生活的次数减少了。

### (6) 产后忧郁症

产后忧郁症属于非常严重的疾病，若未好好处理，则会造成性生活的不和谐。



### 产后性生活勿忘避孕

不少意外怀孕，就发生在产后的头几个月。因从产后 21 天起，一些新妈妈已有可能开始排卵，这时若有性生活就很可能再次怀孕。所以新妈妈不要等到经期恢复才开始避孕，在来月经的前两周左右常常会出现排卵，若不及时采取避孕措施的话可能会受孕。从产后恢复性生活开始，不管月经是否来潮，都应采取有效的避孕措施，不能抱有侥幸的心理。



### 产后适合性生活的时间

产后正常的性生活至少应在分娩后两个月以后进行，最好 3 个月。过早性生活罹患盆腔疾病，有损健康，有产后生殖道感染或会阴伤口愈合不好的更应推迟性生活。

产后第一次性生活时，丈夫动作不要过急、粗暴，采取合适的体位与姿势慢慢完成。为了母亲的身体健康及婴儿的生长发育，性生活不要过频。一般情况下，每周性生活 1~2 次比较适宜。



### 产后性生活的注意事项

产后性生活刚恢复时，丈夫要特别体贴妻子，动作要轻柔。这是因为妻子产后由于卵巢分泌的性激素水平比较低，阴道黏膜的柔润度和弹性较差，润滑阴道的腺体的分泌功能尚未恢复正常，此时应使用润滑剂或润滑膏。因而妻子的阴道组织比较脆弱，如果动作过于粗暴，很容易造成裂伤，甚至大出血。

产后第一次性生活持续的时间不宜过久，动作不宜过于激烈。另外，由于产后哺育婴儿的疲劳，初次性生活的紧张或局部的疼痛，都会使性生活难以出现以往的和谐，所以双方一定要互相谅解。“前戏”很重要，丈夫要有耐心，引发妻子的激情。只要相互配合，相信很快就能找回往日的和谐。



### 产后性生活不宜过早

一般来说，产后4~6周内应禁止性生活。因为这段时间内阴道壁内黏膜较为轻弱，易受损伤，易发生阴道裂伤和出血不止。同时，子宫尚未完全复原，易将细菌带入而引起子宫内膜炎及其附属器官的炎症。另外，分娩时给外阴、阴道等造成的损伤，也会因过早性生活而延迟愈合，甚至引起感染。因此，正常的妇女，在产后4~6周内应避免性生活。丈夫也应了解这一点，暂时克制自己。即使是子宫和阴道壁经过4~6周已复原完好，产后的性生活也应像新婚初夜那样谨慎小心。最好在开始时使用避孕药膏或乳脂等润滑剂来润滑阴道，以顺利进行性生活。

妇女在产褥期过后进入哺乳期，一般可以恢复正常的性生活，但因哺乳期母亲要给婴儿喂奶，大量营养物质通过乳汁喂给婴儿，能量消耗很大，理应好好休息。